只有中医知道

中成药这样用才有效



肖彩兰/著


玄参


黄芪


甘草


熟地黄

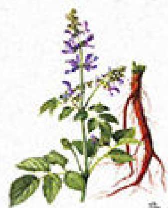

金银花


人参

首次全国调查：
仅8.5%中国公民具备中医养生保健基本素养

有病切莫乱吃药
辨证用药疗效好


白芷


丹参

详细介绍100多类病症
具体阐述300多种中成药
资深中医医师亲手教你辨别病症
正确使用中成药

中医养生必读书


中国出版集团

世界图书出版公司

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

版权信息

只有中医知道：中成药这样用才有效 / 肖彩兰著.—广州：世界图书出版广东有限公司，2016.6

ISBN 978-7-5192-1592-7

I. ①只… II. ①肖… III. ①中成药—普及读物IV.①R286-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第143001号

责任编辑：朱　霞　袁梦甜

目录

版权信息

前言 Preface

第一章 根正苗红中成药

千万别小看中成药

中成药组方原则——君臣佐使不能缺

总有一种中成药特别管用

使用中成药注意事项

中成药说明书先看“用于”后面的第一句

便宜中成药吃错很伤身

第二章 知冷知热治感冒感冒发热应辨证用药

风寒感冒低热怕冷无汗全身酸痛，感冒清热颗粒辛温解表效果好

风热感冒高热有汗舌红嗓子疼，银翘解毒片可清热解毒

表寒里热感冒发热怕冷口干苦，防风通圣丸可解表清里

暑湿感冒发热汗少肢体酸重，藿香正气系列药是首选

体虚感冒低热怕冷身倦乏力，益气解表的参苏丸最适宜

流行性感冒体温会骤然升高，喝板蓝根颗粒可抗病毒

第三章 祛火也要分门别类上火的辨证用药

舌尖红、长口疮、小便短赤是心有实火，吃导赤丸可泻心火

舌尖红、失眠多梦、手脚心热是心有虚火，吃天王补心丹可养阴安神

目赤肿痛是肝火太旺，泻青丸专泻肝脏实火

眼睛干涩是肝脏虚火，杞菊地黄丸可滋阴降火

牙龈肿痛或出血、口臭都是胃实火惹的祸，清胃黄连丸可泻胃火

胃疼、口渴、饥饿却吃得少是胃有虚火，阴虚胃痛颗粒可养阴益胃

鼻腔干燥、咽喉肿痛、咳黄痰是肺有实火，双黄连口服液可清热解毒

口燥咽干、干咳无痰或少痰是肺有虚火，养阴清肺丸可滋阴润燥

第四章 不会总咳喘个不停了——辨证使用化痰止咳平喘中成药
风寒咳嗽：咳白痰、嗓子痒、流清涕，可选通宣理肺丸散寒止咳
风热咳嗽：咳黄或黄白浓稠痰、嗓子疼，急支糖浆可清肺止咳
风燥咳嗽：干咳无痰或少痰、喉痒咽干，可选清肺润燥的蜜炼川贝枇杷膏
痰湿咳嗽：咳声重浊、痰多色白，二陈丸可燥湿化痰
痰热咳嗽：气息粗促、痰黄黏稠，清肺化痰止咳就选复方鲜竹沥液
感冒后咳嗽迁延不愈，用苏黄止咳胶囊
第五章 别拿头痛不当大病各种头痛的辨证用药
风寒头痛：起病急、头痛剧烈、怕风怕冷，吃川芎茶调散疏风散寒
风热头痛：起病急、头胀痛、遇热加重，吃芎菊上清丸疏风清热
肝阳头痛：头两侧胀痛或抽掣痛、心烦易怒，吃天麻钩藤颗粒滋阴潜阳
气血虚头痛：头痛隐隐、反复发作、遇劳加重，吃八珍丸可气血双补
痰浊头痛：头痛昏蒙重坠，吃半夏天麻丸燥湿化痰
瘀血头痛：头痛如锥刺、经久不愈、痛处固定不移，吃正天丸可活血通络
第六章 美美入睡没那么难——失眠的辨证用药
心神烦乱、心悸多梦、舌尖红的失眠是心火亢盛，吃朱砂安神丸可清心安神
吃饭少、多梦易醒、记性差的失眠是心脾两虚，吃归脾丸可健脾安神
精神恍惚、心悸易惊、乏力的失眠是心气血不足，吃柏子养心丸补气养血安神
入睡困难、急躁易怒、目赤口苦是肝郁化火所致，吃龙胆泻肝丸泻火安神
怕黑、不敢独处、睡眠中易惊醒是心胆气虚，吃宁神定志丸能益气镇惊
老年人失眠健忘伴有头晕耳鸣、四肢冰凉，吃甜梦胶囊最合适

第七章 娇贵的胃怎么养才好——胃胀、胃酸、胃痛的辨证用药
一受寒胃就疼得厉害是寒邪所致，温胃散寒的良附丸最适合
暴饮暴食后，胃又胀又疼怎么办，吃保和丸可消食导滞
一生气就胃胀痛、两肋痛、打嗝是肝气犯胃了，胃苏颗粒可理气和胃
胃脘灼热疼痛、嘈杂吞酸是肝火犯胃所致，吃左金丸最好
胃部隐痛、喜热喜按，手脚发凉是脾胃虚寒所致，理中丸可温中祛寒
吃一点就堵在胸口、腹胀不消化是脾虚停食了，吃健脾丸可健脾开胃
第八章 别把呕吐、腹痛、腹泻都当胃肠病——呕吐、腹痛、腹泻的辨证用药
腹痛肠鸣、大便清稀是寒湿所致，吃加味藿香正气丸可解表散寒
腹痛即泻、泻后不爽、肛门灼热是湿热所致，葛根芩连丸可清热利湿
五更泄的病根是肾阳虚，四神丸可温补脾肾
腹胀隐痛、时泻时溏、迁延反复是脾虚，参苓白术丸可健脾益气
生气发怒后腹痛泄泻，胸胁胀闷是肝气乘脾所致，痛泻宁颗粒可抑肝扶脾止泻
腹痛绵绵、时作时止、喜热恶冷是中焦虚寒，小建中合剂可温中补虚
生气后呕吐吞酸、胸膈胀闷是肝胃气滞，用舒肝丸可疏肝和胃
饮食稍有不慎或劳累后呕吐、嘴里没滋味儿是脾胃气虚所致，香砂六君丸健脾和胃
第九章 治便秘万不可『一泄了之』各种便秘的辨证用药
实热便秘会口臭，清热润肠的麻仁润肠丸最适宜
气滞便秘有便意排不出、肚子胀，吃枳实导滞丸可行气通便
气虚便秘大便不干但排便无力，喝芪蓉润肠口服液可益气通便
虚寒便秘腹中冷痛，苁蓉通便口服液温补脾肾能通便
阴虚便秘大便干得像羊粪粒，通乐颗粒滋阴润肠除宿便
第十章 『三高』不能只靠降，更要养——高血压、高血脂、糖尿病的辨证用药

血压高伴有眩晕耳鸣、头痛且胀是肝阳亢盛，清脑降压片可平肝潜阳
血压高伴有头痛而空、腰膝酸软是肾精不足，左归丸、右归丸要辨证吃
四肢沉重的高血脂是脾虚痰湿所致，脂可清胶囊可健脾消积化瘀
腰酸肢麻的高血脂是肝肾阴虚所致，吃调脂片可补肝肾降血脂
形寒肢冷的高血脂是脾肾阳虚所致，吃金匮肾气丸可助阳降脂
口渴总想喝水，易饿吃得多，易疲惫的糖尿病多是气阴两虚，吃消渴丸可益气养阴
第十一章 别让风寒湿热绑架你的关节筋骨——痛风及颈肩腰腿痛的辨证用药
筋骨关节疼痛、肿胀，遇阴雨天加重是风寒湿阻络所致，木瓜丸可祛风散寒除湿
肢体关节发红灼热，肿胀疼痛剧烈是热痹，用豨桐丸就可以
肢体关节疼痛剧烈、固定、麻木是血瘀，三七伤药片可活血祛瘀
老年人肢体关节疼痛、腰膝酸软是肝肾亏虚所致，用独活寄生丸补益肝肾
第十二章 五脏调养『药』讲究五脏六腑的辨证用药
有气无力吃饭少是脾气虚，四君子丸可补气健脾
眼睛模糊、手麻、浑身痛是肝血虚，宜用四物合剂或当归补血丸
心情不好影响食欲是肝脾不和，用逍遥丸调和肝脾
胸部或两肋胀痛、胸闷、想叹气是肝气郁结，柴胡舒肝散可疏肝解郁
心慌气短、动则更甚、畏寒肢冷是心阳不振，心力丸可温阳益气
夏季头晕、乏力、血压低是心气耗散太多，喝生脉饮可缓解
经常胸闷、心悸、心绞痛，吃麝香保心丸可有效改善症状
心胸部刺痛是瘀血阻络所致，血府逐瘀丸可活血通络
早搏、心悸不安、气短乏力是气阴两虚，稳心颗粒可益气养阴
耳聋耳鸣、手足心热、腰膝酸软是肾阴虚，六味地黄丸专补肾阴
晚上睡觉总出很多汗是阴虚火旺，知柏地黄丸可滋阴降火
尿频、尿失禁多是肾虚，用全鹿丸和金樱子膏就可以
面浮身肿、腰以下更厉害是肾阳衰微，济生肾气丸可温肾利水

第十三章 『表』『面』功夫要做足五官疾病的辨证用药
脱发、须发早白多是肝肾亏虚导致，七宝美髯丸补益肝肾
急性结膜炎大多是感受风热所致，清心明目上清丸疏散风热效果好
中老年人出现蝉鸣似的耳鸣或耳聋是肾虚，吃耳聋左慈丸可滋肾平肝
咽干口燥、声音嘶哑、咽喉疼痛的慢性咽炎患者，吃铁笛丸可润肺利咽
虚证慢性鼻炎鼻塞不严重、鼻涕白黏、鼻腔淡红不肿，宜用通窍鼻炎片
实证慢性鼻炎鼻塞较严重、鼻涕黄脓、鼻腔红肿，宜用千柏鼻炎片
第十四章 拿什么拯救男人的性福男科疾病的辨证用药
遗精滑泄是肾虚不固所致，吃金锁固精丸可固肾涩精
阳痿早泄、精少不育，吃五子衍宗丸可补肾益精
得了慢性前列腺炎或增生，试试泽桂癃爽
第十五章 各种妇科问题都能『hold』住妇科疾病的辨证用药
带下色黄、黏稠、有臭味是湿热，用妇科千金片清热除湿效果好
经期提前、量多，不是气虚就是血热，辨证用药疗效好
经期延后、量少，病因有虚有实，辨清再用药才治本
产后缺乳，用通乳颗粒或下乳涌泉散就可养血催乳
产后受寒恶露不绝、有血块、小腹冷痛，用生化丸可生新化瘀
小腹隐痛喜按、月经量少、色淡质稀是气血两亏所致，吃乌鸡白凤丸最适宜
经期小腹冷痛喜热、经血量少、色黯有块是虚寒所致，艾附暖宫丸可温经散寒
经期小腹或乳房胀痛、经色紫黯有块量少是气滞血瘀，调经丸可理气活血
虚寒痛经伴有头痛，就用正天丸
气血不畅、乳房胀痛，用桂枝茯苓丸活血化瘀
第十六章 让孩子不生病就是福辨证使用儿科中成药
孩子易上火，喝七星茶可清热

孩子容易感冒、总反复是体虚，玉屏风口服液可益气固表
孩子嗓子发炎、口舌生疮是肺有实热，服小儿咽扁冲剂清热利咽
孩子受了风热，引起发热、咳嗽痰多且黏稠，用小儿感冒颗粒清热解表
孩子受了风寒，引起发热、怕冷、咳稀薄痰时，用小儿清感灵片清热透表
孩子受了暑湿，引起头痛发热、呕吐泄泻时，用香苏正胃丸可解表和中
孩子得了风寒感冒，还脘腹胀满、不想吃饭，午时茶可解表和中
孩子感冒发热，往来不已，就用小柴胡冲剂
咳嗽发作频繁、痰黄黏稠难咳是痰热所致，复方鲜竹沥口服液可清热化痰
乳食不消化还便秘，吃小儿化食丸可消食化滞
孩子食欲不振、消化不良、脘腹胀闷是食积，大山楂丸可消食导滞
孩子厌食、食量减少、胸脘痞闷是脾运失健所致，吃小儿健脾丸可健脾和胃
孩子面黄肌瘦肚子大是疳积，用启脾丸健脾消食
孩子拉肚子，伤食、风寒、湿热、脾虚、阳虚都是致病因，辨对证才能用对药

前言　Preface

近些年，随着大众对中医文化的重视，中医开始重新回归到现代社会医疗体系中来，并且日益发挥出重要的作用。尤其是在药物治疗方面，很多人都开始从西药转向中药，或者说将中西药物治疗结合起来。

不过，多数人仍旧对中药怀有偏见，认为它给治疗带来了很大的不便。至少多数人都不愿意在家拿着锅炖药材，不愿意让房间里到处都充满着奇怪的酸苦味。而这在一定程度上降低了人们对于中药的接受程度。那么，如何才能让中药的治疗变得更加便利呢？最简单的方法就是使用中成药。

很多人会对中成药产生误解，认为这些丸、膏、散、丹等形式出现的药物，就是西药。实际上，中成药与西药根本不是同一个概念，两者的组成部分也不相同。中成药以中草药为原料，经制剂加工制成各种不同剂型的中药制品，在本质上还是一种中药。它是浓缩了几千年的中医精华，同时，又经过现代加工，使用方便、安全、有效的药物，不仅操作简单便利，而且还能够全方位地进行治疗。很多患者平时在家就可以用来治疗和调养，而不用三天两头跑到医院或药店，可以说是日常生活中养生保健的不错选择。

不过，对于不了解中医中药的人来说，在使用中成药的时候，常常会犯一些错误。他们不知道该如何去选择药物，也不知道该选择何种药物，有时候甚至盲目地使用药物，最终不仅没有治好病，反而加重了病情。

其实，即便是那些看起来一样的疾病，往往也会表现出不同的症状。这些不同的病症实际上体现了不同的病因。因此，在治疗的时候，一定要弄清楚病因和病症。中医讲究辨证施治，对症下药，使用中成药也应该对症下药，不能草率用药。比如，感冒分为风热感冒和

风寒感冒，治疗时不能胡乱使用感冒药，而应该对症下药。此外，很多不同的疾病，往往会表现出同一个症状。因此，可以适当使用同一种中成药来缓解症状。比如，心气不足和肾气不足都可能会导致疲乏无力、失眠等症状。因此，治疗失眠时，可以选择同一种药物。因为中医认为心肾相交，这两个器官息息相关，而且相互影响，在用药时可以确保心肾都得到有效的调养和保护。

本书不仅重点介绍了一些生活中比较常见的疾病，并按照不同的科目进行详细归类划分，每一个科目中都详细描述了中成药对相关疾病的治疗。更重要的是，还重点分析了不同的病症，以及相对应的治疗方法。在用药时，还指出了使用中成药的注意事项，用药时间的安排和讲究，也提到了一些用药禁忌。读者在阅读的时候，可以一目了然，避免犯下一些常见的用药错误。

正因为如此，该书对普通读者有很强的指导性。如果患者按照书中所提示的相关症状用药，就可以真正发挥中成药的功效。此外，书中的语言平实通俗，而且从生活角度出发对中成药的使用进行通俗简洁的介绍，非常适合大众阅读。书中也尽量避免了一些中医术语，或者将这些术语日常化和通俗化，对中成药的使用进行了详细的解释，确保绝大多数人都能够理解所表达的意思。因此，在阅读和理解上，通常不会存在太大的障碍。

需要注意的是，中成药并不是万能的。和西药相比，它在治疗上也有一定的短板和盲区。但是，在迎合当前“安全用药”的呼声下，中成药完全可以发挥自己的特长。并且，它对生活中的一些常见病确实有着非同寻常的疗效。因此，值得大力推崇。其实这也是本书的宗旨，即力求让中成药的使用更加生活化、日常化，力求让所有的读者能够见识到中医文化的魅力，并享受到切实的好处和帮助。

第一章　根正苗红中成药

人们习惯使用西药来治病时，常常忽略中成药。实际上，作为一种具有悠久历史的传统药物，在某些方面，中成药比西药更具优势。它在治疗疾病的时候，更加注重整体的协调和调养，具有平衡身体机能的作用，而且安全性能更高。当然，中成药并非就是绝对安全的。它也有着自己的用药原则。如果违背了一些基本的用药原则，就可能会适得其反。

千万别小看中成药

随着人们对于传统中医学认识的不断加深，越来越多的人开始用中药来治病，就连一些外国人也慢慢对中药产生了兴趣。不过对于绝大多数人来说，用中药治病往往有一个“难处”，就是需要煎药，而且中药的味道实在不怎么好。

“煎药麻烦”“味道很苦”，实际上也成为人们使用中药的一个阻力。不过，古人其实也早就想到了这一点，所以，他们进一步发明了中成药。那么，什么是中成药呢？中成药是指以中草药为原料，经制剂加工制成丸、散、膏、丹等各种不同剂型的中药制品。可以说，它是我国历代医药学家经过千百年医疗实践创造、总结的有效方剂的精华。

也许有人会问，中药治病的效果不错，那么，中成药呢？它是不是也具有很好的疗效，内部的中草药是否会在加工过程中丧失药性？在一些人看来，中成药在保持中药药效的同时，是否真的兼具简单便利的服食原则呢？

答案显然是肯定的，看似不起眼的一些中成药，实际上往往具有

大功效。了解中医的人都知道，中药大部分直接取自某些天然的植物、动物或矿物的全体或部分，这些动植物及矿物因其生长环境的不同而产生了各自的偏性，中药就是利用这些偏性来弥补人体的不足，从而确保身体达到阴阳调和的平衡状态。中成药中的中药显然也具备这样的功能。不仅如此，中成药通常都是多味中草药合在一起制成的，这些草药可以相互补充。比如，单味的草药在治疗某种疾病的时候，可能难以奏效，而且，可能会对身体造成负面影响。而多味中草药一起发挥作用，就能够确保更强的药效，还能平衡好身体的其他机能。

很多医生在治病的时候，喜欢头痛医头，脚痛医脚，只要病人哪里不舒服了，就对哪里进行检查和治疗。这种方法在中医中通常都行不通。在中医理论中，人体是一个有机的整体，各个脏腑器官都紧密相连，相互影响。身体某一部位的病痛，往往和其他器官组织的病变有关联。因此，在治疗的时候，不能把目光局限在某一个点上，而应该辩证地进行治疗。而中成药恰恰具有这样的治疗优势。它可以兼顾各个方面，从相关脏腑的整体去调理，从而真正做到药到病除。

比如，很多人患有便秘症，这给工作和生活带来很大的影响，而且，便秘时间一长，体内的毒素会越积越多，从而对身体健康造成影响。这时候，患病者会选择吃一些治疗便秘的西药或中药。结果长时间服用后，发现便秘症虽然好了一些，但胃病发作了。原因就在于这些药只专注于治疗便秘，但药性可能会造成脾胃虚寒，引起脾胃不适。如果患者能够服用麻子仁丸等中成药，不仅能够治疗便秘，而且还能调节肺脏和脾胃。

中成药的优势在于全面调养，它强化了脏腑之间的联系性，确保机体更加平衡，更加健康。如果说单味的中药是攻坚能手和排头兵，那么，中成药可以当成是一个整体作战的军队，军队中的各个成员都能够相互协作，最大程度地确保战斗的胜利。正因为如此，一些喜欢中医和中药的人，千万不要忽视中成药。如果身体不适，不妨尝试着服用中成药。这样就可以达到很好的治疗效果，也能减少服用时的痛苦，可以更加全面地调理身体，可以说是一举多得。

中成药组方原则——君臣佐使不能缺

很多人都知道，中成药是由多味中药组成的。在这些中草药中，有一些占据主要地位，有一些占据次要地位，有一些起辅助作用。各种药按照一定的比例杂糅在一起，共同发挥药效。但是，任何一个方剂都不是把药物进行简单堆砌，也不是单纯地将药效进行相加，而是应该根据病情需要，进行辨证分析和安排，对各种中草药进行适当配伍。

由于各类药物的功用都不一样，药效也不相同，只有通过合理的配伍，发挥各味药的特长和偏性，制约药物的毒性和副作用，从根本上消除或减缓其对人体的不利因素，这样才能够确保各具特性的药物发挥出综合作用，也才能更好地在疗效上发挥相辅相成的作用。中成药一定要有针对性地选择合适的单味或多味药物，而且，各种药物一定要规定合适的剂量。换句话说，中成药一定要坚持科学合理的组方原则。

那么，这些药究竟是如何进行组合的，又是按照怎样的比例进行组合？在这些药中，什么药占据主要位置，什么药占据次要位置？

针对这些问题，我们有必要对中成药的组方原则进行梳理和介绍，或者说每一个中医和患者都应该坚持按照科学合理的组方原则用药。

事实上，中成药拥有很长的历史，古人也在漫长的医疗实践中摸索总结形成了合理的中成药组方原则。那么，中成药中究竟应该包含什么样的药呢？

古人一般认为，好的中成药中必须包含以下几种药，即君、臣、佐、使四种药。《黄帝内经·素问·至真要大论》：“主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使。”

所谓君药，其实指的就是主要药物，它起着最重要的治疗作用，是方剂中针对主要病症的草药，地位就像皇帝一样。在一个方剂中，

君药是首要的、不可缺少的药物，是方剂组成中的核心部分。在方剂中，通常君药的药力最大，用量也比其他药物要大，而药味较少。

臣药亦称辅药。一般来说，臣药分为两种：一种是辅助君药加强治疗主病或主证的药物。第二种是针对兼病或兼证起治疗作用的药物。臣药的药力小于君药。

佐药分为三种：一是佐助药，即协助君、臣药加强治疗作用，或直接治疗次要兼证的药物。二是佐制药，用来消除或减缓主、臣药的毒性，或能制约君、臣药药性过猛的药物。三是反佐药，通常指方剂中与君药的部分性能相反在全方中有相成配伍效用的药物。

使药是指用作引经药，或调和药性的药物。引经药，是指某些药物能引导其他药物的药力到达病变部位或某一经脉，起引导作用的药物。

在中成药中，一般都存在这四种药。比如，古人用来治疗伤寒的“麻黄汤”，就是由麻黄、桂枝、杏仁、甘草四味中草药组成。其中麻黄是君药，主要用于发汗解表；桂枝是臣药，协助麻黄解表；杏仁则是佐药，用来辅助麻黄平喘；甘草是使药，用来调和其他药物。

在组方的比例上，君药应该少用，一般只用一味，多了容易导致药力分散，而且互相牵制，影响疗效。如果病情比较复杂，治疗难度较大，可以适当增加到两三味药物。臣药可多于君药，佐药常常多于臣药，而使药一般只需要一到两味就行。

总有一种中成药特别管用

很多人都害怕吃中药，觉得中药很苦，而中成药刚好克服了这样的缺点。中成药一般有口服液和丸剂，服用时非常方便。不过即便如此，很多人还是不喜欢吃中成药，而且也不适合吃中成药。比如，有些孩子，食道狭窄，或者吞咽能力比较弱，吃药时很容易卡在喉咙里，苦不堪言，甚至造成一些不可预知的风险。

不仅如此，很多中成药具有一定的副作用，尤其是对于一些脾胃功能不好的患者来说，药物进入胃部后，可能会刺激肠胃，导致身体出现不适症状。而且，中成药中往往也具备一些“毒性”。对于肝肾功能不健全的人来说，这些毒性可能会增加肝肾的负担，给身体带来很大的伤害。

鉴于以上这些缺点，很多人其实并不适合内服中成药。当然，对于这些人而言，总有一些中成药是适合的，总有一些治疗方法是适合的。内服的药物不能吃，那么，就不妨尝试一下一些外敷的中成药。

中成药的外治法，向来都被中医所推崇。中医认为，人体的皮肤是有孔窍的，能够自由呼吸。当中成药敷在皮肤表面后，就会被皮肤的孔窍所吸收，然后，在血液中运行，从而避免了被脏器直接吸收后，带来一些负面影响。

实际上，外敷中成药的方法最适合儿童与妇女。首先，儿童的脏腑功能发育不完全，内服中成药，可能会造成脏腑的损伤，而且，还会出现呕吐反应。而妇女在生理期的时候，有些中成药也不能吃，以免损害身体机能。其次，妇女、儿童在外敷中成药的时候，具有一个天然的优势，那就是他们的皮肤相对细腻、柔嫩，毛孔相对疏松，外敷药物时，药物更容易进入身体，因此，治疗见效快，效果更好。

需要注意的是，很多外敷的中成药是不能用来内服的。像一些伤湿止痛膏，就不能用来内服，患者只需要按照说明书进行用药即可。另外，有一些内服药可以用来外敷，只不过外敷的时候，可能需要稍微进行加工，而不是全部直接拿来用。

比如，内服药是水剂，那么，就可以直接用来外敷。像藿香正气水，既可以用来服用，也可以擦在皮肤上，用来治疗手足癣真菌感染的皮肤病。如果内服药是丸剂、散剂或者片剂，那么，在外敷时，应该先将药物碾碎，加上水、蜂蜜、白醋或者相关的药水进行调和，然后才能上药。水、蜂蜜和白醋通常具有软化皮肤和药物的效果，还能够保证药物紧紧地粘贴在皮肤上，有助于药物吸收。而使用药水来调和，不仅具有前面几种功效，还有助于加强药效。

那么，中成药一般适合敷在什么位置呢？

在外敷中成药的时候，最好将药物敷在人体皮肤最薄弱的地方，尤其是人体的穴位上。很多人会在肚脐眼上贴一些药膏。这些药膏实际上就是中成药。因为人体的肚脐眼就是神阙穴。这是人体的养生大穴，连接着人体经络和五脏六腑，可以用来调节阴阳，补充元气。外敷这个穴位，对很多疾病都有疗效。中医常常将补中益气丸碾碎，然后加白醋调匀，外敷在神阙穴上，主要用来治疗胃下垂。

另外，像脚底的涌泉穴也是经常用来敷药的穴位，但凡头部疾病，以及一些引热下行的，都可以将中成药敷在涌泉穴上。比如，头痛可将正天丸碾碎，加上白醋调和，敷在涌泉穴上。

其余一些与疾病相关的穴位也可以采用外敷中成药的方法来进行治疗。比如，感冒咳嗽、过敏性鼻炎、支气管炎、肺炎等病症，可以将相关药物外敷在肺俞穴上；呕心、反胃、胃痛等病症，可以将药物敷在胃俞穴上。通过在穴位上外敷中成药，可以起到疏通经络，调节人体气血的功能，最终达到引血归经、治疗疾病的功效。

对于不喜欢、不适合内服中成药的患者来说，外敷药物是非常适用的办法。当然，也有很多患者不适用外敷。比如，有皮肤过敏症状的人就不适合在皮肤上敷药。对于不同的患者来说，应该根据实际情况，选择合适的用药方法。有的患者也可以采取内外一同用药的方法，这样就能够更好地治愈疾病。

使用中成药注意事项

相对于西药和纯中药来说，中成药具有很多优势，在使用的时候，可以兼具西药与中药的优点，因此，非常适合日常生活用药。不过中成药具有这些优点，并不意味着它在用药的过程中就没有任何副作用，也不意味着患者可以随便用药。对于患者来说，无论自己的病症严重与否，无论自己的药物是否很有效，在用药时，都应该坚持科学的用药原则，要注意一些基本的事项。

首先，购买和使用中成药时，一定要针对自己的病症来用药，而不是跟随别人的经验来用药。对于病人来说，一定要依据自身的具体情况、具体症状来用药，不能人云亦云，更不能跟风吃药。毕竟同一种疾病，往往会因为病因不同而出现不同的症状。如果只是看病吃药，那么，可能会适得其反。因此，寻找适合自己的药，这是用药的一个重要原则。

其次，不要过度迷信中成药。很多患者认为中成药是万能的，无论大病小病、急性病，都选择服用中成药，结果反而耽误了最佳的治疗时间。其实，对于一些严重的疾病，或者一些突发性的疾病，最好立即赶往医院治疗。此外，有些症状看起来虽然不那么严重，但很可能是某些大病的征兆，患者一定要引起足够的重视，及时去医院检查和治疗，而不是服用中成药来调养。

第三，用药的时候，一定要严格按照医嘱，或者药物使用说明书，不能自作主张多吃或者少吃，更不能擅自加入其他药物配合治疗。如果有加入用药的必要，也应该先去咨询医师和药师，绝对不能私自配药。

第四，用药需要及时调整。对于患者来说，如果服用的中成药在三四天之内都没有起效，那么，就要及时咨询医师，要求及时更换药物。另外，人体的一些疾病会慢慢发生变化。比如，寒热转化，或者病情会加重，这时候也应该根据具体的病症，选择更换药物。尤其是当患者用药一段时间之后，发现身体出现不适，应该立即停药，并咨询医师。

第五，不同的人群应该使用不同的中成药。尤其是儿童，应该按照自身的体质来用药。如果使用的是成人中成药，那么。就要适当减少用量。而且儿童用药一定要在家长的监护之下进行。家长如果不好把握，那就要遵从医嘱。

除了以上这些用药原则之外，还有两个方面也要引起患者足够的重视，那就是注意用药的时间与用药的禁忌。这些通常关系着用药安全和疗效，也是患者容易忽视的因素。

在用药时间方面，通常有一些严格的规定。比如，绝大多数病症，在用药时可以选择在两餐之间，或者睡觉之前用药，也可以遵从医嘱用药。但是，有一些特殊疾病，在用药时间上应该严格进行把控。比如，治疗胃病、消化系统疾病的中成药，一般在饭后半小时服用。如果患者有胃溃疡、腹泻等症状，就应该在饭前服用，或者遵从医嘱用药。一些通便药以及滋补类的中成药，最好在空腹或半空腹状态下服用。治疗失眠的药，应该在睡前半个小时服用。治疗哮喘的药物，最好在哮喘发作前两个小时服用。而治疗月经的药物，可以在月经前和经期服用。

而且，中成药的禁忌也有很多。比如，患者要弄清楚是内服，还是外敷，外用药内服可能会引起中毒，内服药外敷也可能会降低药效。过敏体质以及孕妇应该禁止用药。用药期间，不能食用刺激性食物。病症消除后，要及时停止用药，以免引起药物中毒。中成药与西药最好隔开一个小时服用。

此外，如何确保中成药的药效与安全，也很重要，而这种安全主要体现在药物的购买和保存上。

很多患者在购买中成药的时候，只注重药名，却很少关注其他细节。实际上，想要保证药物安全有效，在购买前一定要买到好药。首先，要对症买药，而且认准国药准字号，要优先选择名牌老店的药物，要看清药物的成分、功效、主治病症。其次，要注意观察药物的颜色、形状、味道，以及包装。有异样的话，多半是过期或将要过期的产品，或者质量不合格。这类中成药绝对不能买。

如果患者一次性购买了很多中成药，那么，一定要注意保存，平时要将药物放在阴凉通风处，还要放在深色瓶子里，避免紫外线的照射。内外用药应该分开存放，最好贴上标签，了解药名、功能、主治病症、用法用量。中成药不宜存放太久，开封后的药物更是要及时处理，放在儿童难以够到的地方。

其实，只要保证科学的用药方法，重视相关的注意事项，或者遵从医嘱，就一定能有效杜绝一些医疗事故，并更好地利用中成药治疗

疾病。

中成药说明书先看“用于”后面的第一句

很多人在药店买药时，都会发现有处方和非处方药品的区别。所谓处方药，是指必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品。而非处方药，是不需要凭医师处方即可自行判断、购买和使用的药品。中成药就是非处方药，因此，在购买的时候，常常不需要医生过多的指导。

正因为如此，很多人在购买中成药时，会忽略一些细节。比如，忘了看说明书。调查研究表明，只有部分人买药时，会先详细阅读使用说明书。而多数人在买药之前，可能仅凭借经验或者别人的指导，就直接购买并加以使用。

这样的习惯并不好。事实上，仔细阅读说明书，往往能够有效降低误买、错买、误用药品带来的风险。当然，在很多时候，也许买药者并不了解自己该如何阅读中成药的说明书，或者说没有使用正确的方法来阅读。那么，怎样看使用说明书，才是科学合理的做法呢？看使用说明书时，最要紧的是看什么内容？

其实，多数人都在看，自己买的中成药主要治疗什么病，却往往忽略了病因和症状。而这就是阅读使用说明书时最应该看重的。众所周知，我们在阅读使用说明书时，都会看见这样一行字，该药品主要用于××××引起的××××（病症）。这句话其实包含了很多意思：首先，它会明确地告诉患者，这个中成药主要是用来治疗什么病的，而最重要的是，它会告诉我们，这个中成药主要用于治疗哪一种病因引起的疾病。

很多人可能有些疑惑，只要这种中成药是治疗某种疾病的不就行了，还要管是什么原因引起的病？从表面上来看，似乎很有道理。但从医学的角度来说，了解病因则很有必要，因为同样的疾病，往往由不同的病因引发，而且会出现不同的症状。因此，在治疗这些不同的

病症时，肯定不能选择同样的方法和药物。

最简单的一个例子就是，很多中成药会说明该药品主要用于“风寒感冒”引起的发烧流鼻涕。为什么说明书上一定要特别标注是风寒感冒引起的，而不是直接说感冒引起的，或者直接说用于治疗发烧、流鼻涕？原因就在于风寒感冒和风热感冒都可能会引起发烧、流鼻涕。如果不加以分辨，胡乱用药，很可能会加剧症状。因此，最科学的用药应该是彻底了解症状，然后对症下药。

另外，有些人平时出现食少腹胀、泄泻乏力的症状，然后贸然去药店购买补中益气丸之类的中成药进行治疗，却没有弄清楚到底是什么引起的这些症状。如果这些症状是脾胃气虚引起的，补中益气丸自然会起到不错的治疗效果。可是急性肠炎同样会引发“食少腹胀、泄泻乏力”的症状，如果服用补中益气丸来治疗急性肠炎，根本起不到任何效果，还会耽误治疗。

中医在治病的时候，向来注重对症下药，而对症下药的前提，就是弄清楚病因。这样一来，在选择药物治疗的时候，才能够更有针对性地消除病患。而患者在购买中成药的时候，也是一样，一定要注意看清楚说明书，尤其是看清该药品主要用于治疗什么病因引起的疾病。这样可以通过病因来判定自己购买的药物是否正确。如果仅仅是“对病看药”，很有可能因为用错药而带来负面影响。

便宜中成药吃错很伤身

疾病通常会给患者带来很大的心理压力，这些心理负担一方面来自于病痛带来的身心伤害，另一方面则是经济负担。绝大多数患者都会关注药物的价格，都会尽量想办法减少用药成本。尤其是一些慢性疾病或者需要长期用药的患者，通常都会有意识地表现出看病难、看病贵的担忧。

在这种心理作用下，很多患者会购买一些便宜的中成药，以此来减少购买药物的成本，从而替自己和家人减轻经济负担。从这一方面

来说，似乎也无可厚非，可是从健康的角度来说，这样的做法并不可取。

世界上几乎每年都有很多因为服用便宜药品而导致患者中毒甚至死亡的案例。在我国，也有很多患者因为过量服用了价格便宜的中成药，而发生中毒现象。这些悲剧实际上给我国的药品市场敲响了警钟，同时，也为患者的科学用药敲响了警钟。

其实，所谓的便宜中成药，指的是那些价格相对较低的中成药。这类中成药的成分、功效都很有限，而且吃多了会给身体带来比较大的负面影响。比如，很多人喜欢吃火锅，可是吃完火锅又怕上火，于是，每次都会选择服用清火栀麦片来解决问题。可是，时间一长，他们会慢慢发现药物开始失效，而且，还慢慢带来副作用，导致脸上出现痘痘，脾胃功能也开始下降。

其实，之所以会出现这个现象，并不是因为他们购买的清火栀麦片不好，或者说他们所购买的药物无法用来“降火”。清火栀麦片是用于清热解毒的中成药，药中主要含有穿心莲、栀子、麦冬。这几味中草药对肺胃热盛所致的咽喉肿痛、发热、牙痛、目赤等都很有疗效，算得上是不错的凉血药。而且，这种药价格便宜，根本不会对患者造成什么经济负担，因此，非常受欢迎。不过，是药三分毒，清火栀麦片也有一些弊端，当患者长期服用后，就会伤胃和脾脏。一旦脾胃不好，就会给身体带来很大的负担。

还有一种常见的便宜中成药也具有类似的危害，那就是牛黄解毒片。也许有些人会觉得不可思议，因为他们可能每天都在吃，或者说经常吃这个药。他们都清楚牛黄解毒片是清热泻火药，一些牙床肿痛、大便不通或口舌生疮的患者，会选择服用它来缓解症状，而且用起来效果也还不错。但是，如果当这些热证的患者知道牛黄解毒片含毒，估计很多人都不会再去购买这种便宜的中成药了。

作为常见的清热解毒药，牛黄解毒片中的确含有一种剧毒物质：二硫化二砷。尽管牛黄解毒片中的砷元素很少，平时服用根本不会对人体造成影响，但是，长期服用之后，砷元素会在人体内慢慢堆积，

最后引发中毒现象。曾经就有一个女孩因为连续两年都大剂量服用牛黄解毒片，结果引发砷中毒，出现声音嘶哑、头发脱落、皮肤异化等症状。

正是因为患者对药物的滥用，导致一些家庭常备的中成药变成了“毒药”。一方面，他们觉得这些中成药很便宜，自己无需花太多的钱，就可以把一些小毛病治好，因此，在购买和使用的时候，毫无顾忌。另一方面，这些药物的确具有非常不错的疗效，而且服用也简单方便。只不过患者可能忽略了一个最基本的问题：是药三分毒。

任何一种药物，一旦过量服食，肯定会造成毒素在体内的积累，最终反噬身体，给身体健康带来负面影响。而且，那些价格便宜的中成药，在制作上往往没有那么精细，内部药物的搭配也不会太讲究。有些还会使用一些价格低廉的替代品。这些都增加了便宜中成药的毒性和服用风险。

所以，无论药物是昂贵还是便宜，用药时都应该坚持适度原则。在任何情况下都不能乱吃多吃，更不能对药物产生依赖感。凡事适可而止，只要病症有所改善，就要适当减少或停用。如果效果不明显，则应该咨询医生，或者改换另一种药物。毕竟长期服用一种药物，对身体绝对没有任何好处。

第二章　知冷知热治感冒感冒发热应辨证用药

感冒是生活中最常见的疾病，尽管它只是一种小病，但是，很多患者在治疗的时候，常常难以药到病除，究其原因就在于没有对症下药。其实感冒也分为好几种，而且每一种都具有不同的病症。患者在治疗时，必须针对不同的症状使用相应的中成药，这样才能药到病除。

风寒感冒低热怕冷无汗全身酸痛，感冒清热颗粒辛温解表效果好

典型症状：轻微发热、怕冷明显、头痛、全身酸痛、鼻塞流清涕、咳嗽等。

代表中成药：感冒清热颗粒。

主要功效：辛温解表，宣肺散寒。

同类中成药：

九味羌活丸（颗粒）、小青龙颗粒、荆防颗粒、正柴胡饮冲剂、重感灵片、双黄连口服液等。

感冒很常见，有的人一年中要得好几次感冒。因此，很多家庭都会常备一些感冒药，有人感冒了就拿出来吃点。但中医治疗感冒的药种类很多，要真正选对也不容易。所以，就有人会遇到这样的情况：同样的药有时吃三五次就好了，有时候却不管用，这是怎么回事呢？问题就在于没有辨清是风热感冒还是风寒感冒。如果弄反了，药效肯定不好。

那风热感冒和风寒感冒怎么辨别呢？并不难，因为它们的症状大

多都是相反的。比如，风热感冒的患者发高烧却不怕冷，身体也会微微有点汗，口干口渴，嗓子肿痛，鼻涕又黄又浓。而风寒感冒，患者通常是低烧，但很怕冷，身上没有汗，口不干，嗓子不疼不红肿，鼻涕清稀或稍微带点黄。我们只要抓住这些关键点就很容易分清自己得的是哪种感冒了，然后，再对症选药，就能有效缓解感冒症状。关于风热感冒如何选药用药的问题我们放在下一节来讲，这里先重点讲一下风寒感冒怎么选药、用药。

风寒感冒是人体感受寒凉之气所致，也就是我们平常说的着凉了。这种感冒多发生在秋冬春季，因为秋天寒气渐重，早晚温差比较大，如果增减衣物不及时，就很容易着凉而诱发这种类型的感冒。这种感冒的典型症状就是浑身发冷，没有汗。正是由于没有汗，所以，患者浑身都紧绷绷的，肌肉关节也酸疼，连头后部和脖子都疼，都难受，要穿很多衣服或盖厚被子发点汗才会觉得舒服点。这样的一组症状，用中医的术语讲叫“风寒束表”，就是寒气把人体表的卫气给束缚住了。卫气本来是帮助人体防御外邪、温养身体的。这样一来，人体就失去了保护和温煦，自然就会觉得冷。所以，中医治疗风寒感冒的关键就是要出点汗，通过汗来把体内的寒邪排出去。那么，我们在选择药物的时候，就要选那些吃下去能发汗的药，专业的说法就是辛温解表药。在临床上最常用的辛温解表中成药就是感冒清热颗粒。

这个药是目前治疗风寒感冒的中成药中为数不多的偏温一点的感冒药，它的主要成分就是荆芥穗、薄荷、防风、柴胡、紫苏叶、葛根、桔梗、苦杏仁、白芷、苦地丁、芦根，一共有11味。其中荆芥穗和防风都是解表的药。荆芥穗有比较强的发汗作用，它是入血分的，擅长清血中之外邪。而防风虽然发汗的作用没有荆芥穗强，但它擅长驱散骨肉中的风邪。所以，临床上经常将两者一起使用，可以起到互补和加强药效的作用。紫苏叶、白芷可解表散寒，柴胡、薄荷、葛根具有发表解肌、清散伏热的功效，这五味药可加强荆芥穗和防风解表退热的作用。芦根具有生津止渴的作用，可清肺胃之热。苦地丁能清热解毒。桔梗可开宣肺气，载药上行。苦杏仁能降气止咳平喘。这11味药配伍使用，能起到疏风散寒、解表清热的作用。在风寒感冒初起时，若能及时服用感冒清热颗粒，就能有效缓解头痛发热、恶寒身

痛、鼻塞流清涕等症状。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，感冒清热颗粒有含糖型和无糖型两种。我们一般人可选含糖型，而糖尿病患者就应该选用无糖型。这个药不能与滋补性的药物同时吃，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。另外，如果你容易过敏，那就要慎重了。因为柴胡、葛根等都可以导致过敏，而荆芥穗、防风、白芷都具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

感冒清热颗粒每袋6克，每次吃1袋，用开水冲服即可，每天早晚各服1次。喝完药后可喝些热粥或热汤，让身体微微出汗，来协助药力驱散风寒。当然，在服药期间，还要注意多喝开水，即使不感觉到渴也要喝，以补充体内流失的水分。还要注意忌口，生冷、油腻、辛辣、甜食等不易消化的食物最好不要吃。因为患病期间肠胃功能比较弱，这些食物会刺激肠胃，且不容易消化，不利于病情的恢复。喜欢抽烟、喝酒的人，在服药期间最好都戒了，因为烟、酒都会降低药效。

在这里要特别说明的是，感冒清热颗粒对风寒感冒的轻症有效。如果患者的感冒症状比较严重，就需要搭配一些其他药物。如重感灵片、双黄连口服液等，这两种药都有清热解毒解表的作用，任选一种配合感冒清热颗粒服用，对重感冒患者疗效会更好。

另外，除了感冒清热颗粒，治疗风寒感冒的中成药还有很多。而且，每个患者的具体症状也不尽相同。所以，大家可以根据自己的实际情况来选择最适合的药。比如，有的患者感染了风寒之后，头痛、肢体酸痛的很厉害，那就适合选择那些既能散寒，止痛效果又好的药，比较常用的就是正柴胡饮冲剂。有的患者鼻塞严重，堵得特别难受，一擤鼻涕连耳朵里都疼，这说明体内有湿邪。这样的患者就适合选择那些既能散寒又能祛湿的药，如荆防颗粒、荆防败毒散等。有的患者刚感染了风寒时没有及时驱寒，结果寒气入里，引起了内热，出现了口苦微渴的症状。这时候再用单一的驱寒药就不合适了，最好是

选择既能驱寒又能清热的药，像九味羌活丸（颗粒）效果就不错。还有的风寒感冒患者会出现咳喘的症状，吐白色的稀痰，而且痰量很多。这时候就要选择那些既能解表散寒又能化饮止咳的药，如小青龙颗粒，就是比较常用的成药。

风热感冒高热有汗舌红嗓子疼，银翘解毒片可清热解毒

典型症状：发热重，轻微怕冷，有汗，口干舌燥，嗓子疼、鼻塞流黄涕等。

代表中成药：银翘解毒片。

主要功效：辛凉透表，清热解毒。

同类中成药：

桑菊感冒片、防风通圣丸、羚翘解毒片、双黄连口服液、清热解毒口服液、感冒退热颗粒、利咽解毒颗粒、千柏鼻炎片等。

风热感冒是一种与风寒感冒相反的感冒类型，是由于风热之邪侵犯体表，使肺气失和所致的，这在中医里称为“风热犯表证”。风热感冒在春夏秋季比较常见。比如，春季气候渐暖，是阳气逐渐升发的季节，人体的阳气顺应自然规律，也从冬天的闭藏逐渐强壮起来。这个时候的感冒往往是偏热的。这在中医里属于“春瘟”的范畴，也就是春季流行的瘟疫、传染病。而在夏秋季节，气候非常炎热，人体最容易受到风热之邪的侵袭，稍不注意就会感冒。

风热感冒的主要症状就是发热比较严重，而且，患者一般都微微有点汗，但是，体温并不会因为出汗而降低，也就是说在有汗的同时还会发热。卫气光忙着抵御外邪了，根本没工夫温煦体表，所以，患者会感觉到有点怕冷，但不像风寒感冒那么严重。此外，患者还会感觉口干舌燥，总想喝水，嗓子疼；鼻塞，流黄色的浓鼻涕，即使鼻子

通气，鼻腔里也会有一种喷火的感觉。症状比较严重的患者还会出现咳嗽、咯黄痰、便秘、尿黄等症状。总之，风热感冒患者的热象非常明显。如果一个人出现了这些症状，就说明侵袭他体表的是风热之邪。所以，中医治疗风热感冒的关键就是要清热，把热邪从体内清除出去。那么，我们在选择药物的时候，就要选那些凉性、能驱热邪的感冒药，专业说法就是辛凉解表药，像银翘解毒片就比较合适。

银翘解毒片这个药方是从“银翘散”发展而来的，最早是出自清代著名的温病学家吴鞠通所著的《温病条辨》，是治疗风热感冒疗效卓著的名方。它的主要成分是金银花、连翘、薄荷、荆芥、淡豆豉、牛蒡子（炒）、桔梗、淡竹叶和甘草，一共9味。其中金银花和连翘都是清热解表药，气味芬芳，既能疏散风热，又能清热解毒消除病因。由于它俩功效很相近，所以在临床上常常一起用，有“姐妹药”之称，可以起到相辅相成，互相增强药效的作用。薄荷、牛蒡子能够疏散风热、清理头目、解毒利咽。荆芥、淡豆豉虽然都是辛温的药物，但是，它们解表散邪的功效比金银花和连翘等寒凉药还要强。辛温药与辛凉药配伍使用，温而不燥，凉而能散，能大大增强全方的解表透邪之力。桔梗既可宣肺祛痰止咳，搭配牛蒡子还能清利咽喉。淡竹叶可清热除烦，生津止渴，与连翘相配，还可清心利尿，引热下行。甘草既能清热解毒，又可以调和诸药。这个方子里既有清热药也兼顾到了退烧。在风热感冒初起时，如果发高烧，且咽喉不是干而是肿痛，咳嗽得也不明显，这时若及时服用银翘解毒片就能够取得非常好的疗效。

不过，我们在买药的时候，一定要仔细看包装上的药名。因为现在市场上还有一种药叫精制银翘解毒片。这个药属于复方中药，除了含有与银翘解毒片相同的中药成分外，还含有扑热息痛等西药成分，主要用于流行性感冒引起的高烧。如果你想使用纯中药治疗风热感冒，就要特别注意区分了。

在服药前，还要认真阅读说明书，特别是注意事项这一块。比如，风寒感冒的患者不适合吃这个药，所以，在服药前一定要确定自己是受了风热而不是风寒。这个药不能与滋补性的药物或食物同时

吃，因为补药或补品会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。另外，如果你是过敏体质，特别是对花粉过敏的，就要慎重服药了。因为这个药里金银花的含量很高，容易导致过敏，而荆芥具有光敏性，患者服用后对光的敏感性增加，容易引发日光性皮炎等症。

银翘解毒片每次吃4片，每日2～3次，用温开水送服即可。在服药期间，一定要注意多喝开水，也可以用白萝卜或梨煮水喝，再加点百合、冰糖，既能补水，又可以清肺化痰。在饮食上一定要清淡，还要注意忌口，辛辣的东西，如辣椒、胡椒、花椒、香辛料等坚决不能吃了。因为患者本身就有热，口燥咽干，咽喉肿痛，如果再吃这些辛温助热的东西，不仅不能减轻症状，反而会使病情加重，吃再好的药也起不了什么作用。当然，生冷、油腻的食物等不易消化的食物也最好不要吃了。因为患病期间肠胃功能比较弱，这些食物会刺激肠胃，且不容易消化，不利于病情的恢复。喜欢抽烟、喝酒的人，在服药期间最好都戒了，因为烟、酒都会降低药效。

最后，还要说明一点，因为感受热邪的程度不同，个人体质也不同，所以，每个患者表现出来的症状也不尽相同。因此，我们在选择药物的时候，最好能根据自己的实际症状来选择最适合自己的药物来对症治疗。比如，有的患者稍微有点儿发热，有点儿咳嗽，口干甚至有点口苦。这说明风热之邪虽不严重，但已经进入了气管。这时就需要吃些既能疏散风热，又能宣肺止咳的药，最常用的就是桑菊感冒片。有的患者发热比较重，咽喉肿痛得也非常厉害。这说明他体内的风热之邪已经郁结成毒了，属于风热感冒的重症。这时就必须加大清热解毒的力度，才能把热毒从体内清出去，临床上像防风通圣丸、羚翘解毒片、感冒退热颗粒、双黄连口服液、利咽解毒颗粒、清热解毒口服液等，都是比较常用的成药，效果也不错。有的患者会有鼻塞的症状，可能是持续的鼻塞，嗅觉也变得迟钝了，也可能是时轻时重，鼻腔发痒，像喷火一样，还流黄稠的鼻涕。这些症状都是风热犯肺，内郁化火，气血凝滞导致的。所以，这样的患者最适合选择那些既能清热解毒，又能活血祛风、宣肺通窍的药物，如千柏鼻炎片效果就不错。

表寒里热感冒发热怕冷口干苦，防风通圣丸可解表清里

典型症状：发热、怕冷、口干苦、大便干、嗓子疼、鼻腔热等。

代表中成药：防风通圣丸。

主要功效：解表通里，清热解毒。

同类中成药：感冒清热颗粒或通宣理肺丸＋黄连上清丸或双黄连口服液。

除了风寒、风热感冒，还有一种很常见、但容易被大家忽略的感冒，就是表寒里热型感冒，也就是老百姓所说的“寒包火”，多发生在冬季或夏季。这种感冒的起因一般分为两种情况：一是外感寒邪，如果没有及时疏散风寒，风寒入里，引起内热，而引发此种类型的感冒。比如，有些人着凉了，开始流清鼻涕，过了几天却流黄鼻涕了，这时就要考虑“寒包火”感冒了。二是身体内热，又外感了寒邪。比如，夏季天气炎热，人体的内热也比较盛，可是有些人过于贪凉，长时间吹空调、电扇，汗腺关闭，内热出不去，又着了凉，就会引发这种外寒内热的感冒。

当然，不管哪种原因引起的，这种感冒的症状都是呈现寒热并见、表寒里热的特点。比如，患者会发热，怕冷，全身的皮肤发紧，汗很少，这些就是表寒的症状。大便干、嗓子疼、鼻腔热、痰和鼻涕发黄甚至发红、舌红苔黄、口干苦，这些都是内里有火的症状。所以，对“寒包火”的治疗，比单纯的风寒、风热感冒要复杂。如果用治疗风寒或者风热感冒的药物治疗“寒包火”型感冒，非但无效，有时还会加重病情。那么，这种类型的感冒要怎么治呢？中医讲：“病在表者汗之，病在里者清之。”所以，对表、里都有的病证就必须既散表寒，又清里热。我们在选择药物的时候，就要选择那些能解表清里的药，防风通圣丸就是最具代表性的一种表里双解的中成药。

防风通圣丸出自于金代名医刘完素的《宣明论方》，处方由防

风、当归、芒硝、薄荷、大黄、川芎、连翘、麻黄、白芍、桔梗、黄芩、石膏、栀子、滑石、白术、荆芥穗、甘草17味药物组成。药物虽多，但我们可以分组来了解：第一组是防风、荆芥穗、薄荷、麻黄，它们都是解表药，可疏风散表，通过让身体出汗来疏散外感的风邪，也就是中医所说的“汗”法。第二组是石膏、连翘、黄芩、桔梗，它们都是治里药，可以清利头目，清除上焦风热，即中医所说的“清”法。第三组是大黄、芒硝，这两味都是泻药，能够泻热通便，使体内的实热从大便排出去，这就是中医的“下”法。第四组是栀子、滑石，这两味都有清热利湿的作用，可以清三焦之热，并使热邪从小便排出，此为“利”法。以上用汗、清、下、利四法来攻除实邪，使上中下三焦、表里并治，以达到疏风解表、清热通便的功效。但是，如果一味地攻伐，必定会加重气血的耗伤，所以，方中还用了两组补药：第一组是当归、白芍、川芎，这3味都是补血药，能够养血活血。第二组是白术、甘草，这2味都是补气药。其中白术可以健脾益气、燥湿利水，甘草补脾益气、缓急止痛、调和诸药。用二者相配，可以健脾和胃，加强脾胃功能，帮助消化吸收。全方如此配伍下来，有攻有补，使祛邪而不伤正，扶正又不碍邪，具有表里双解、上下分消、气血两调的功效，对外感风邪、内有蕴热所致的感冒疗效显著。

当然，防风通圣丸再好，也不是所有人都适合吃。比如，阴血虚证、体虚便溏的患者就不适合。因为这个药是治疗表里俱实证的，如果虚证患者吃了，会使病情更加严重。高血压、心脏病患者要慎用，因为方中的麻黄、甘草会导致血压升高，血钾水平降低。运动员也要慎重服用，因为麻黄中的麻黄碱能够加快心跳、扩张支气管，对中枢神经有明显的兴奋作用，是国际奥委会禁止使用的兴奋剂类药物。过敏体质的人同样要慎重，因为桔梗可以导致过敏，而荆芥穗、防风都具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。孕妇坚决不能用，因为方中苦寒、泻下的药较多，对胎儿不利。

防风通圣丸每袋6克，每次吃1袋，用开水冲服即可，每天早晚各服1次。服药后，患者如果出现大便次数增多，而且不成形的情况，就应酌情减量。在服药期间，不能同时服用滋补性的药物，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。还要注意忌口，辛辣、油

腻、鱼虾海鲜类食物最好不要吃了，辛辣、油腻的食物会加重胃肠负担，而海鲜是发物，而且大多性寒凉，不利于病情的恢复。烟、酒最好都戒了，否则，会降低药效。另外，还要提醒大家，防风通圣丸的攻下力较强，所以，不宜久服，以免损伤中气。

治疗表寒里热感冒，除了用防风通圣丸外，还可以用一些组合药物。比如，感冒清热颗粒或者通宣理肺丸，这两个都是温性的解表药，可以发散体表的寒气。同时，再搭配黄连上清丸或双黄连口服液等清热解毒的药，来清内里的热，这样能够达到表里双解的目的。

暑湿感冒发热汗少肢体酸重，藿香正气系列药是首选

典型症状：发热、头昏重胀痛、肢体酸重、胸闷恶心、呕吐腹泻等。

代表中成药：藿香正气系列成药。

主要功效：解表化湿，理气和中。

同类中成药：保济丸、甘露消毒丸等。

暑湿感冒是夏季特有的感冒，也就是老百姓俗称的热伤风。夏季闷热，湿度比较大，人体代谢旺盛，出汗多，正气不足。这时候，如果再过于贪凉，就很容易感受风寒之邪，人体内的暑湿之气被外来的风寒之邪阻挡，不能顺利地疏泄出去，就会导致伤风感冒，中医称为“暑湿感冒”。

暑湿感冒的症状主要体现在肌表和脾胃上，肌表的症状就是发热，即使出了汗热也不退，头昏重胀痛，身重疲惫等；脾胃的症状主要有胸闷、恶心、呕吐、食欲减退、腹泻、心烦口渴等。如果暑湿之气侵犯到了肺，还会出现咳嗽痰黏、鼻塞、鼻涕黏稠等症状。所以，对于暑湿感冒的治疗，中医主张采用清暑祛湿的方法，把暑湿之气从体内除去了，各种感冒症状就会缓解。

治疗暑湿感冒的中成药比较多，其中最有代表性的就是以藿香为君配伍的一系列成药，如藿香正气水、藿香正气口服液、藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸等。另外，还有片剂、胶囊、丸剂、颗粒剂、合剂等多种剂型。这个方子原本是出自宋代的《和剂局方》，由藿香、白芷、紫苏、半夏、陈皮、苍术、茯苓、厚朴、大腹皮、甘草10味药组成。方中重用藿香为君药，气味芳香，可以发散风寒、解暑化湿、和胃止呕。紫苏、白芷辛香发散，作为臣药，不仅能助藿香外散风寒，还可以祛暑化湿。半夏有燥湿和胃、降逆止呕的作用；厚朴、陈皮、大腹皮能够行气化湿，畅中除满；苍术、茯苓除湿健脾，和中止泻，这6味药均为佐药。甘草为使，健脾和中，调和诸药。这10味药配伍使用，能发挥解表化湿、理气和中的作用，对暑湿感冒所致的恶寒发热、头痛、胃痛、胸满恶心、呕吐腹泻等症都有很好的疗效。

虽然藿香正气系列成药的主要成分基本相同，但由于剂型的不同，也有各自的一些特点，大家可以根据自己的情况选择最适合的剂型。比如，藿香正气水口感差，很难喝，药效比较猛烈，所以，儿童、年老体虚及高血压的患者要慎用。而且，藿香正气水中还含有一定量的乙醇，所以，对酒精过敏的人和正在服用头孢类药物的人都不宜选用这种剂型。因为头孢类药物会与乙醇发生化学反应，导致体内乙醇蓄积。藿香正气口服液不含酒精，而且口感好，便于儿童服用。但是，这种剂型大多含糖，所以，糖尿病患者不宜服用。藿香正气丸的药效比较持久，但吸收较慢，服药量相对较大，临床上多用于成人。藿香正气颗粒剂或冲剂的口感也不错，作用比较迅速，服用方便，而且其抗病毒能力优于丸剂。藿香正气片虽然用量准确，体积小，易于服用，但由于其中含有挥发性成分，储存时间长了有效成分含量会下降，从而影响治疗效果。藿香正气软胶囊的疗效比丸剂、片剂要好，而且含油量高，稳定性好，剂量也很准确，比较适合儿童服用。藿香正气滴丸是一种新剂型，不含乙醇，不含糖，而且起效快，口感舒适，对胃肠道没有刺激，相比其他传统剂型来说有显著的优势。

当然，不论是哪一种剂型，在服药后，都最好喝一些热水，来帮助身体发汗，促进药效的发挥。而且，在服药期间，应忌食生冷、油

腻、辛辣、甜腻的食物。因为这些食物都有生痰生湿的作用，而藿香正气剂却是解表化湿，两者作用相抵，会使药效降低。最后，要提醒大家，藿香正气类药物的疗效通常是立竿见影，所以，当暑湿感冒的症状消失后就可以停药了，不宜过多服用。

在临床上，除了藿香正气剂之外，保济丸、甘露消毒丸等与藿香正气作用相似，也可用于暑湿感冒。只是大家在选择的时候要充分考虑自己的实际情况。比如，有的患者腹痛泄泻、恶心呕吐、脘腹胀满、消化不良等胃肠症状比较严重，吃保济丸效果会更好。有的患者倦怠感比较重，口渴得厉害，小便短赤，就说明患者体内湿热蕴结比较严重，这时候吃清热化湿的甘露消毒丸最合适了。

体虚感冒低热怕冷身倦乏力，益气解表的参苏丸最适宜

典型症状：发热、怕冷、头痛、鼻塞、咳嗽、痰多、乏力、气短等。

代表中成药：参苏丸。

主要功效：益气解表，理气化痰。

同类中成药：人参败毒胶囊等。

临床上，除了风寒、风热、暑湿等常见的感冒类型之外，还有一种较为特殊的感冒类型，就是体虚感冒。这种感冒最主要的特点有两个：一是反复发作，感冒次数多；二是感冒持续时间长，得了就不容易好，少则10天，多则在1个月以上，缠绵难愈。像体弱的幼儿、妇女和老人，或者患有慢性呼吸道疾病的患者，以及工作过于紧张、劳累，而又长期缺乏运动的人，都比较容易得这种感冒。因为这些人平时体质都比较虚弱，用中医的说法就是正气不足或正气虚，而又以卫气最为虚弱，卫气虚则不能固表，皮肤腠理疏松，就容易感受外邪而引发感冒。比如，有些患者本来感冒好些了，却又因为冷天外出受

寒，或在洗头、洗澡、换衣服时不小心受凉而加重或复发感冒。

体虚感冒的患者除了会有发热、怕冷、头痛、鼻塞、咳嗽痰多等常见的感冒症状外，通常还伴有某些“正气虚弱”的表现，如少气懒言、倦怠乏力、咯痰无力、脉软弱无力等。所以，中医对体虚感冒的治疗，不是单纯地祛邪解表，而要兼用补法，也就是扶正气。只有正气充足了，才能从根本上治愈体虚感冒。

在扶正解表的中成药中，参苏丸是最具代表性的。它来源于著名的中药方剂“参苏饮”，是临床上治疗气虚所致感冒的常用成药。参苏丸的主要成分是紫苏叶、葛根、前胡、半夏（制）、桔梗、陈皮、枳壳（炒）、党参、茯苓、木香、甘草11味药物。方中紫苏叶辛温发散，既能解表散寒，还有理气宽中的作用，为君药。葛根发散风寒、解肌透表，党参益气补虚、助正祛邪，二者共为臣药。前胡、半夏、桔梗止咳化痰，宣肺降气；陈皮、枳壳、木香理气醒脾，燥湿化痰；茯苓健脾补中，渗湿祛痰，这7味共为佐药。甘草为使药，可以补气安中，调和诸药。这11味药配伍使用，可以起到益气解表、理气化痰的作用。对气虚感冒患者来说，本药不仅可以扶正祛邪，更重要的是它在驱邪的同时还不损伤正气，使元气充足，从而达到彻底治愈感冒的目的。

说到这里，大家应该明白了，参苏丸是治疗气虚外感风寒、内有痰湿证的常用成药。如果你是外感风热或阴虚外感，那就不适合了。另外，因为葛根能导致过敏，所以过敏体质的人也要慎重服用。

参苏丸每袋6克，每次吃6～9克，每天可以吃2～3次。在服药期间忌服滋补性中药，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。在饮食上，一定要清淡一些，像辛辣、生冷、油腻、甜食等食物都最好不要吃了。因为这些食物都不容易消化，会增加患者的胃肠负担，对恢复病情很不利。另外，烟、酒也要戒掉，因为烟、酒都会降低药效。

由于体虚感冒的病因是患者的正气虚弱，所以，患者在痊愈后，可以服用一些具有补益正气作用的药物或药膳，如玉屏风颗粒、黄芪

粥等，以帮助身体提高抗病能力。在生活起居上，一定要注意天气变化，不要使室内外环境的温差过大，并注意及时增减衣服。还要加强身体锻炼，以增强体质，提高免疫力，防止再次发生感冒。

临床上，有一种药与参苏饮的功效很相似，就是人参败毒胶囊，二者都有益气解表、扶正祛邪的作用。但参苏丸偏重于理气化痰，咳嗽有痰的体虚感冒患者适合吃。而人参败毒胶囊则偏重于解表，解毒力更强一些，肢体酸痛沉重的表证严重的患者吃这个药更适合。

流行性感冒体温会骤然升高，喝板蓝根颗粒可抗病毒

典型症状：

体温突然升高、头痛、浑身酸痛、全身乏力、咽喉肿痛、两眼胀痛、剧烈咳嗽等。

代表中成药：板蓝根颗粒。

主要功效：清热解毒。

同类中成药：抗病毒颗粒、牛黄清宫丸、清热解毒口服液等。

感冒分为普通感冒和流行性感冒。像前面我们讲过的四种感冒都属于普通感冒。流行性感冒（简称流感），中医称为“时疫感冒”，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道感染，传染性强，可以通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播病毒，而且，传播速度很快。那怎么辨别自己得的是普通感冒还是流感呢？其实我们只要抓住患感冒时的主要症状就可以了。比如，普通感冒一般都是从嗓子不舒服、流鼻涕、打喷嚏开始，如果有发热的，体温也不会太高。而流感正相反，通常是体温突然升高，浑身不对劲，而其他的感冒症状还没有出来，当体温升到39℃～40℃时，才开始出现全身性的症状，而且很严重，如剧烈头痛、浑身酸痛、全身乏力、咽喉肿痛、两眼胀痛、剧烈咳嗽等。

流感是由病毒引起的，所以一般没药可治，但流感病毒一般有自限性，等病毒的生命周期结束了，流感也就自愈了。比如，没有并发症的患者通常5～10天可自愈，但如果是重症感染或引起了并发症就需要住院治疗了。因此，临床上用于治疗流感的药物通常只是帮助改善症状，等熬过病毒猖獗的那几天就好了。

临床上，用于预防流感、抗病毒的中成药不少，最常用、最有名的就是板蓝根颗粒。这个药的主要成分就是板蓝根。板蓝根性味苦寒，有清热解毒、凉血利咽的功效。现代研究也表明，板蓝根有良好的抗病毒和解毒作用，并可提高机体的免疫功能，预防流感。板蓝根颗粒就是从板蓝根中提取有效成分制成的现代制剂。2003年“非典”时，板蓝根颗粒曾一度脱销。这既让人们认识了它的抗病毒作用，也让很多人产生了误解。有些人甚至一感冒就喝板蓝根颗粒，这其实是不科学的。板蓝根性寒，所以只能对由热毒引起的流感、咽喉肿痛有疗效。如果是风寒引起的感冒，用板蓝根就会适得其反。而且，苦寒之物都会损伤脾胃，影响消化功能，所以，脾胃虚寒、肠胃不好的人都最好少用或不用板蓝根。另外，对板蓝根过敏的人，也不能服用此药。

目前，市场上的板蓝根颗粒有含糖型和无糖型两种。一般人可以选择含糖型，口感好一些。血糖高的患者最好选用无糖型。服用时，每次1袋，每日2次，小儿减半，用开水冲服即可。服药期间，饮食要清淡，生冷、辛辣、肥甘厚味、烧烤煎炸等食物都不能吃，烟、酒也要戒掉，以免助火盛痰，加重病情。还要注意多喝水，来帮助散热、排毒。如果连续服用3次以上症状没有缓解，就必须去医院了。

当然，每个患者的临床症状都不尽相同，所以，大家不能一味地认准了板蓝根颗粒，还需要根据自己的实际症状有针对性地选择抗病毒药物。比如，有的患者发热重，烧得头昏脑胀、说胡话、狂躁不安，这时候就需要配合服用一些清热镇惊的药来帮助退热，像紫雪散、清开灵口服液、新雪丹、牛黄清热散（胶囊）等都是不错的选择。有的患者咽痛，咳吐黄痰，四肢酸痛严重，说明体内有湿热，单用清热解毒的板蓝根就不合适了，最好是选择抗病毒颗粒，既能解毒

又能祛湿热。有的患者咳嗽得厉害，而且痰很多，就最好选择能解毒化痰的牛黄清宫丸，用淡姜汤或温开水送服，效果最好。有的患者心情烦躁，口渴的厉害，脸颊、眼睛都红了，还有口腔溃疡，大便也干，这说明体内的热毒非常厉害了，光清热解毒不行了，还要养阴生津，清热解毒口服液就是最好的选择。

第三章　祛火也要分门别类上火的辨证用药

中医喜欢将各种病症的性质进行划分。比如，寒热之分，上火就是一种热证，通常和脏腑功能失调有关。在治疗的时候，应该仔细观察病症，了解病因，看看是哪一个器官出现了问题，然后，再针对性地选择相应的药物进行治疗。如果祛火的时候，不注意分门别类，就可能会导致药物失效，甚至加重症状。

舌尖红、长口疮、小便短赤是心有实火，吃导赤丸可泻心火

典型症状：舌尖红、长口疮，心烦易怒，口渴，小便短赤等。

代表中成药：导赤丸。

主要功效：清热泻火，利尿通便。

同类中成药：牛黄清心丸、安宫牛黄丸、紫雪散、牛黄上清丸等。

“上火”是生活中常见的一种现象。比如，出现嘴角起泡、口苦、口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉肿痛、便秘等情况时，人们都会说那是上火了。上火了怎么办？很多人都是随便吃几颗祛火药，有时管用，有时不管用，为什么会出现不管用的情况呢？那是因为你没吃对药。在中医理论中，“火”有虚实之分、脏腑之分。比如，心实火、心虚火、胃实火、胃虚火、肝胆实火等。总之，每个脏腑都可能会出现虚火或实火，所表现出来的症状也是不一样的。所以，在祛火时，如果不论虚实，不分脏腑，盲目用药，不仅火下不去，还很有可能会越吃药火越旺。

那怎么判断自己到底是什么火呢？抓住主要症状就行了。这一节我们主要介绍一下心脏有实火时如何选药、用药。心脏有没有实火怎么判断呢？看舌尖。《黄帝内经》中讲："心开窍于舌，在色为赤。"意思是说，心的病症，可以从舌象上显露出来，而心所主的颜色是红色。所以，一个人如果舌尖红，而且在舌尖上长口疮，很疼，那一定是心脏有实火了。有人要问了："为什么非得是舌尖啊？"因为中医将舌按部位分属五脏：舌尖属心肺、舌边属肝胆、舌中属脾胃、舌根属肾。所以，只有长在舌尖上的口疮才是心火上炎导致的。另外，心烦、失眠、爱忘事儿、口渴、小便短赤等，也是心有实火的常见症状。

要祛除心脏实火，必须要清心泻火。怎么泻呢？通过利小便来达到泻火的效果。这是为什么呢？因为在中医理论中，心与小肠相表里。中医认为，小肠是负责泌尿功能，所以，心火旺盛了，只有小便利了，症状才能缓解。因此，我们在选择去心脏实火的药物时，要选择那些具有清热利尿功能的药物，导赤丸就是一个疗效很好的成药。

导赤丸来源于《小儿药证直诀》中的名方"导赤散"，"赤"就是红，红色是入心经的，所以"导赤"就是"清心"的意思。导赤丸的处方是由连翘、黄连、栀子（姜炒）、木通、玄参、天花粉、赤芍、大黄、黄芩、滑石10味药组成。方中以黄芩、黄连、栀子都是苦寒之物，可以清心火，为君药。连翘能清心，宣散上焦之热；玄参、赤芍可以清热凉血解毒；木通入心、小肠经，能清热利水，引热下行，使心经之热从小便排出；大黄清热解毒、泻下通便，它们共为臣药。滑石能够帮助木通发挥利水通淋的作用；天花粉能清热泻火，生津止渴，用它可以防止火热伤津，这两味共为佐药。如此配伍，清心、利水、养阴三法结合，可以起到清热泻火、利尿通便的作用，对心有实火所致的口疮、口渴面赤、心胸烦热、小便短赤等症都有很显著的疗效。

不过，在选择此药时，有两类人要特别慎重：一是儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱及脾虚便溏者，这些人脾胃都比较虚弱，而方中苦寒药居多，对脾胃不利，所以，能不能服用此药要听专业医生的

意见。二是容易过敏的人，方中的大黄、天花粉都可能会导致过敏，所以，过敏体质者一定要慎重。

导赤丸是大蜜丸，每丸重3克，每次吃1丸，每日2次，可以嚼着吃，也可以分成小份用温水送服。要提醒大家的是，导赤丸寒性较大，如果服药后大便次数增多、不成形，就应酌情减少用量。当心火旺的症状消除后，应立即停药，不宜长期服用。在服药期间，还有几点需要注意：首先，不能吃滋补性的食物及药物，导赤丸是清火的，如果同时吃补品的话，会与药效相抵；其次，辛辣、肥甘厚腻的食物最好不要吃，这些食物都能助热生痰，对清火无益；第三，一定要忌烟、酒，它们都会影响药效的发挥，况且，酒也是热性的，喝酒会让火气更盛。

导赤丸清火的力量相对缓和一些，对心脏实火不是特别盛的患者最适宜。但是，如果心经热很盛，出现了头晕目眩、失眠、烦躁、健忘、中风前兆、言语不清等症状时，再吃导赤丸药力就不够了，必须加大清火的力度。这时，吃牛黄清心丸，可以起到清心化痰、镇惊熄风、调养气血的作用。如果心火没控制住，继续亢盛，就会影响到神志了。当出现高热不退、昏迷、抽风、胡言乱语等症状时，牛黄清心丸的力度也不够了。这时，可以吃安宫牛黄丸或紫雪散，能够起到清热解毒、镇惊开窍的作用。还有的人因为心中有火，影响到了脾胃，胃口变得特别好，饭量大增。这时，就要心火、胃火一起清，牛黄上清丸就是一味不错的成药。

舌尖红、失眠多梦、手脚心热是心有虚火，吃天王补心丹可养阴安神

典型症状：舌尖红、少苔或无苔、口干、手脚心发热或有汗、失眠多梦等。

代表中成药：天王补心丹。

主要功效：滋阴养血，补心安神。

心脏不仅会有实火，还会有虚火，比如口唇、舌尖都很红，但不会起泡，也没有溃疡；舌很干，舌苔很少或是没有；口干、手脚心发热、出汗；心烦、入睡困难，而且梦多，晚上稍微有点动静就能受影响等，这些都是心阴虚有热的症状表现。对于心的虚火来讲，不能清热解毒，更不能泄火，因为虚火越泄越旺。那怎么办呢？补。怎么补？滋阴养心。所以，当我们心有虚火的时候，就应选择那些具有滋阴清热、补心养血作用的药物，天王补心丹就是最具代表性的一味成药。

天王补心丹的主要成分是生地黄、玄参、麦冬、天冬、酸枣仁、柏子仁、当归、丹参、党参、茯苓、远志、五味子、石菖蒲、朱砂、桔梗、甘草16味药物。方中重用生地黄，可以滋阴养血；玄参滋阴润燥，养阴生津；麦冬、天冬可以滋阴清热，这4味药合用，可以滋补肾水，用肾水来制心火，从而达到滋补心肾阴血、清心安神的功效。酸枣仁、柏子仁能养心安神，其中酸枣仁还能养肝血，而柏子仁能补脾，也能养心安神；当归可以补血润燥，丹参能清心活血，这样一来就使全方养阴、补血相结合了。党参益气健脾；茯苓可以健脾宁心；远志、五味子能敛心气，安心神；石菖蒲可以化痰开窍，宁心安神；朱砂可以镇心安神。桔梗能够载药上行，因为病位是以心为主，用桔梗能使药力缓留于上部心经；甘草补脾益气，调和诸药。全方偏于补，所以，养阴的力量是比较大的，既兼顾心脾肾，又兼顾气血，滋阴补血可以治本，养心安神可以治标，标本兼顾而又以治本为主，所以，它祛心脏虚火的作用才会如此明显。

不过，在服药之前，有几点要注意：一是方中的滋阴之品比较多，对脾胃有妨碍，所以，脾胃虚弱、食欲不振、大便不实的人，不宜长期服用。二是方中含有朱砂，所以，肝肾功能不全者禁用，即使肝肾功能正常，也不宜长期服用，以免对肝肾造成损伤。三是服用此药时，不能同时服用溴化物和碘化物类药物，如溴化钾、溴化钠、碘化钾、碘化钠等，以免发生化学反应，导致中毒；也不能与酶类制剂同时服用，以避免抑制酶活性。

天王补心丹是大蜜丸，一般每次吃1丸，每天2次。可以直接嚼着

吃，也可以分成小份用温开水送服。在服药期间，应注意限制食盐的摄入量，因为盐会与朱砂中的硫化汞发生化学反应而产生有毒物质，加重肾脏负担。

天王补心丹除了可以用于祛除心脏虚火，还可以用于治疗因阴虚血少、心神失养所致的失眠。患者除了有心烦、入睡困难、多梦、易醒等失眠症状，还会伴有神疲健忘、口干渴、手足心热、大便干结等阴虚症状。只要是具备这样特征的失眠患者都可以服用天王养心丹来调治。

目赤肿痛是肝火太旺，泻青丸专泻肝脏实火

典型症状：

目赤肿痛、头痛、烦躁易怒、肋骨痛、口苦、尿赤涩痛、大便干燥等。

代表中成药：泻青丸。

主要功效：清肝泻火。

同类中成药：龙胆泻肝丸、当归龙荟丸。

肝火同心火一样，也有实火和虚火之分。这一节我们先讲肝脏的实火，就是肝火旺。我们知道了心火是从舌头看，那肝火从哪看呢？眼睛。《黄帝内经》中讲："肝藏血，开窍于目。"意思是说，肝的精气与眼睛相通，肝脏的经络又上联目系，所以，肝的病证可以从眼睛反映出来，而眼睛的视力，则要依靠肝血的濡养。那肝火旺的人眼睛会有什么症状呢？首先，眼睛发红，严重点儿的还会肿，再重一点儿的还会疼，用中医术语说就是"目赤肿痛"。除了眼睛红、肿、疼以外，肝火旺的人还会感觉很烦躁，容易发火，自己控制不住。有的人还会感觉肋骨这个地方串着疼，头痛、嘴里发苦。更严重的患者还会小便赤涩痛，大便干燥等。这些都是是肝火旺盛的典型症状。

肝的实火太旺了，就要清肝泻火。所以，我们在选择药物的时候，就要选择那些具有清肝泻火作用的药，比如泻青丸。

泻青丸是中医临床常用的泻火剂。在中医理论中，肝主青色，所以“泻青”就是“泻肝”的意思。泻青丸出自宋代医学家钱乙的《小儿药证直诀》。它的主要成分是龙胆草、大黄（酒炒）、青黛、防风、羌活、栀子、川芎、当归8味药材。方中龙胆草、大黄都是苦寒药，专泻肝火。青黛性味咸寒，入肝经，能清泻肝火、凉血解毒。栀子可以泻火除烦、清热利湿，能散三焦郁火，使邪热从小便排出去。羌活、防风辛温发散，能祛肝风，散肝火，止痛。当归、川芎都是补血药，能养肝血、润肝燥，起到补血活血的作用。同时，它们辛温发散，有浓郁的香气，所以，这2味药又都是血中之气药，既能行气开郁、活血祛瘀，又能祛风止痛。全方诸药配伍，可以起到清泻肝火的作用，而且作用比较缓和，能有效缓解肝火旺所导致的目赤肿痛、易惊多怒、不能安卧、尿赤便秘、耳鸣耳聋等症。

临床上，泻青丸还常被用作紧急泻肝火的药。比如，有的人因为情绪暴怒而得了突发性耳聋，舌头、小便都红，口苦，这个时候就可以吃泻青丸来泻火救急。

不过，因为方中的龙胆草寒性很大，对脾胃、肾脏都会产生一定的损害，所以，年老体弱、脾虚便溏及脾肾两虚寒者要慎重用药。孕妇及肝肾功能不全的人则不宜服用。另外，平时容易过敏的人也要慎重。因为大黄可能会导致过敏，而防风具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

泻青丸是黑褐色的水蜜丸，每袋7克，每次吃1袋，每天早晚各1次。因为这个药物苦寒，所以不能过量服用，当肝火祛除后，就必须停药，否则，会对脏腑造成损伤。在服药期间，患者一定要注意不能同时服用温补性的食物及药物。因为泻青丸是泻火的，温补性的东西会抵消药效。在饮食上，要以清淡为主，辛辣、肥甘厚味、煎烤、油炸等容易助热化火的食物就不要吃了，鱼腥海鲜等发物也不能吃，酒就更不能喝了，否则，会使肝火更旺。

临床上，用于肝火实证的成药，除了泻青丸外，还有龙胆泻肝丸和当归龙荟丸。它们也都是用苦寒泻火的方法来清泻肝火，只是三个方子泻火的力度不一样。泻青丸泻火作用比较缓和，适用于肝火初起，还不太旺的时候。龙胆泻肝丸的泻火力度比泻青丸要强，适合肝胆湿热的患者，就是患者不仅有头晕目赤、耳聋耳鸣、胁痛口苦等肝火上炎的症状，还出现了小便淋浊、阴肿、阴痒、囊痈、妇女带下腥臭等肝经湿热下注的症状。如果这两类症状都有的话，吃龙胆泻肝丸最好。当归龙荟丸的泻火力度最强，但这个药没有清湿热的作用，主要就是泻肝火。像有的患者不仅胁肋胀痛、头晕耳聋，还出现了便秘的症状，其实肝火引起的便秘在临床上并不多见，但这也说明患者的肝火太旺了，而吃当归龙荟丸就能泻肝火通大便。

眼睛干涩是肝脏虚火，杞菊地黄丸可滋阴降火

典型症状：

眼睛干涩、口干、舌干、咽燥、胁肋隐隐灼痛、五心烦热、心烦失眠、盗汗等。

代表中成药：杞菊地黄丸。

主要功效：滋阴补肾，养肝明目。

同类中成药：明目地黄丸。

有些人上火了，眼睛也不舒服，但不是红肿疼那种不舒服，而是干，还发涩，甚至会觉得眼睛里面像有沙子似的。尤其是到了下午或晚上，劳累了一天后感觉更涩，恨不得用一根棍把眼皮撑起来。这其实就是肝脏虚火的一种症状表现。肝的虚火是因肝脏阴液亏虚，虚热内扰所表现的证候。除了眼睛干涩外，肝脏有虚火的人还会觉得口干、舌干、咽燥，肋骨会隐隐地灼痛，手脚心发热，心里也会烦躁，晚上还会失眠、多梦，甚至盗汗等。这些都是肝脏阴虚火旺的典型症状。

我们前面讲了，虚火不能泻，而是要补。怎么补？滋阴补肾，养肝明目。凡是具有这些作用的药物都能够从根本上清除肝脏虚火，杞菊地黄丸就是一味疗效很好的成药。

看到杞菊地黄丸这个名字，大家是不是就会想，这个药是不是和大名鼎鼎的六味地黄丸有什么联系？没错，杞菊地黄丸就是在六味地黄丸的基础上，再加上枸杞子、菊花组成的。六味地黄丸是治疗肾亏阴虚的名方，由熟地黄、山茱萸、山药、丹皮、泽泻、茯苓6味药组成，滋阴补肾的效果非常好。而枸杞子甘平质润，入肝、肾经，能够补肾益精、养肝明目；菊花味辛、苦、甘，性微寒，这些特性使它能够宣散肝经之热，有很好的清肝明目降肝火之功。因此，杞菊地黄丸除了滋阴补肾，还能够降火养肝明目。凡是肝肾阴虚火旺所致的眼睛干涩、口干咽燥、五心烦热、潮热盗汗等症状的患者，都可以选用杞菊地黄丸来进行调治，可以起到标本兼治的作用。

不过，这个药补药居多，药性滋腻，所以，感冒发烧、湿邪较重、大便溏泻的人不宜服用，以免加重病情。另外，方中有菊花，所以，对花粉过敏的人要特别慎重。

杞菊地黄丸是黑褐色的大蜜丸，味甜、微酸，每丸重9克，每次吃1丸，每天早晚各1次。在服药期间，最好不要吃肥甘厚腻等不易消化的食物，因为这个药本身就是补药，如果再吃这些不容易消化的食物，会使脾胃的负担过重，不利于病情的恢复。

如果患者没有及时滋补肝肾，改善阴虚火旺的症状，那肝肾阴亏的情况会进一步发展。那时，患者不仅会感觉眼睛特别干涩，还会怕见光，迎风流泪，风一吹，眼泪就哗哗往下流。这种情况在老年人中尤为多见。如果发展到这一步，就说明肝肾阴亏很严重了，再吃杞菊地黄丸就不合适了，最好是服用滋补肝肾药效更强的药，像明目地黄丸就是一个很好的选择。

牙龈肿痛或出血、口臭都是胃实火惹的祸，清胃黄连

丸可泻胃火

典型症状：

口臭、口苦、口渴、牙龈肿痛或出血、口腔溃疡、小便黄短、大便秘结等。

代表中成药：清胃黄连丸。

主要功效：清胃泻火，解毒消肿。

同类中成药：

黄连清胃丸、大黄清胃丸、牛黄清胃丸、栀子金花丸、黄连上清丸、牛黄清火丸、左金丸等。

胃火，即是胃热，是指胃热炽盛化火的病变，也分虚实两种。引起胃实火的原因很多，比如过食肥甘厚腻或辛辣的食物、嗜酒、情绪紧张急躁、睡眠质量差、邪热犯胃、湿热或食滞等。那胃的实火有什么症状表现呢？我们怎么判断自己是不是胃实火呢？这要从口来看，中医讲，“脾开窍于口”，也就是说，脾胃的病证都可以从口部反映出来。所以，当有了胃火，往往就会有口臭、口苦、口渴等症状，特别喜欢吃凉的，牙疼，严重的牙龈还会肿痛或出血，以及口腔溃疡等口腔问题。前面讲心有实火时也会长口疮，但心实火的口疮是长在舌尖上的，而胃火导致的口疮是长在舌边或口腔黏膜上的，这一点一定要注意区分。此外，胃有实火的人还会出现脘腹灼热、总想吃东西或者什么也吃不下、小便黄短、大便秘结等症状。

那胃有实火了怎么办呢？那就要清胃泻火。我们在选药的时候，就要选择具有清胃泻火作用的药，比如比较常用的成药就是清胃黄连丸或者黄连清胃丸。这两个药的主要成分、功效及主治都是一样的，只是由于生产厂家不同，所以名字略有不同。因此，患者在选药的时候，任选一种即可。

清胃黄连丸的主要成分是黄连、石膏、桔梗、甘草、知母、玄

参、地黄、牡丹皮、天花粉、连翘、栀子、黄柏、黄芩、赤芍14味药材。方中黄连大苦大寒，专泻中焦胃火；石膏清热泻火，可以清肺胃实热；黄芩清泄上焦肺经之热；黄柏苦寒可清下焦之湿热；栀子可以通泻三焦实火，导热下行，使热从小便排出；地黄、丹皮、赤芍凉血清热；连翘、桔梗清热解毒，利咽消肿；玄参、知母、天花粉能够清火、养阴、生津；甘草清热解毒，益气和中，调和诸药。这14味药配伍使用，可以起到清胃泻火、解毒消肿的作用，能有效改善胃火上炎所导致的牙痛、牙龈肿胀或溃烂、口渴、口舌生疮、咽喉肿痛等症。

不过，有些人在服药之前要特别慎重。比如，儿童、孕妇、哺乳期妇女及年老体弱的人，脾胃都比较虚弱，而方中苦寒药居多，尤其黄连大苦大寒之品，很容易伤胃，所以，能不能服用此药要听专业医生的意见，而脾胃虚寒的患者是坚决不能服用的。此外，黄连苦燥伤津，所以，阴虚津伤的人也要慎重。方中的石膏、天花粉都可能会导致过敏，所以，过敏体质者一定要慎重。

清胃黄连丸是黄色至深黄色的水丸，味道稍微有点苦，之所以不做成蜜丸就是为了防止药物的苦寒之性被蜜减弱，降低清胃泻火的力量。这个药每小袋9克，每次吃1袋，每天早晚各1次。记住一定要在饭后吃，以免苦寒伤胃，而且不能长期吃。当胃火消除之后，就要停药，否则，会造成脾胃虚寒。在服药期间，要注意饮食清淡，辛辣、肥甘厚味的食物就不要吃了，酒也要戒了，因为这些东西都会助热化火，正是胃实火的罪魁祸首。烟最好戒掉，以免降低药效。另外，还要注意不要熬夜，因为睡眠不好同样会引起胃火。如果服药后大便次数增多，如每日2～3次，就要减少药量。倘若达到3次以上，就需停药，向医生咨询后再决定是不是继续吃，或者换成别的药。

目前，市场上用于清胃泻火的成药品种比较多，只不过每种药的侧重点不同。这就需要患者根据自己的实际情况选择最适合自己的药。比如，有的患者口燥舌干、大便燥结的症状很严重，而且，还头痛、眼花，舌苔黄腻。这说明他的胃火太旺盛了，已经形成了积滞。这时就需要服用泻火力度更强的药，比如大黄清胃丸。有的患者除了口臭、口舌生疮、牙龈肿痛等症状，还感觉到头晕目眩，二便也不正

常，小便发红，大便干结。那就说明他不仅胃火盛，而且心火也很旺盛。这时就要吃能同时清胃火和心火的药，比如牛黄清胃丸的效果就很好。有的患者除了常见的胃火症状，眼睛也红，还流鼻血，就说明他不仅有胃火，还有肺火，这时候最合适吃清热凉血的栀子金花丸。有的患者头昏脑胀，不仅牙龈肿痛，连眼睛、嗓子、耳朵都疼，这说明他不仅胃火、肺火很盛，而且受了风热。这时候就适合服用具有散风清热、泻火止痛作用的药，比如黄连上清丸就可以。有的患者不仅长口疮，连鼻子里都长疮，牙疼，而且遇风、遇热疼得更厉害，嗓子又肿又疼，严重的两腮都肿了。这种情况就说明患者的肝、胃、肺都有积热，只服清胃火的药肯定是起不到作用了，只有三脏的火都清了，病才能好。建议吃牛黄清火丸试一试，效果是很不错的。有的患者会感到胃部灼热，胃内嘈杂，泛酸水，恶心，甚至有呕吐等症状。这说明他的胃火是由肝火反胃所导致的。所以，光清胃火是不能治本的，必须先清肝泻火，才能降逆止呕，左金丸的效果就很好。

胃疼、口渴、饥饿却吃得少是胃有虚火，阴虚胃痛颗粒可养阴益胃

典型症状：胃脘隐隐灼痛、口渴、总觉得饿却吃得少、干呕、消瘦乏力等。

代表中成药：阴虚胃痛颗粒。

主要功效：养阴益胃，缓急止痛。

同类中成药：养胃舒胶囊（冲剂）。

中医认为，胃虚火是由胃阴亏虚，虚火上炎所致的。那胃有虚火时的主要症状是什么呢？最典型的症状就是胃不舒服或者胃疼，这个疼不是疼得直不起腰来了，而是隐隐地灼痛。什么叫“灼痛”？就是胃部伴随着疼痛还有一种灼热之感。而且总觉得饿，像没吃饱一样，可是到吃饭的时候却又不想吃，吃不进去。此外，还会感觉口渴，总想喝水，干呕，消瘦乏力，小便短少，大便有的时候也会干。这些都是

胃虚火旺的症状表现。

既然是胃阴虚引起的火旺，那就必须要养阴，才能从根本上祛虚火。所以，胃虚火旺的患者在选药时就要选择那些具有养阴益胃的药物，其中最有代表性的就是阴虚胃痛颗粒。

阴虚胃痛颗粒是由北沙参、麦冬、石斛、川楝子、玉竹、白芍、炙甘草7味药组成。方中的北沙参、麦冬、石斛味甘，性微寒，都是补胃阴、清虚热的良药，能够清热养阴、益胃生津；川楝子性味苦寒，能够清肝火、除湿热、行气止痛；玉竹性味甘平，具有养阴、润燥、除烦、止渴的功效，对热病伤阴、咳嗽烦渴、虚劳发热、消谷易饥等症疗效很好；白芍可以养血柔肝，缓中止痛，敛阴收汗；炙甘草温而补中，主治胃虚口渴。这7味药配伍使用，可以起到养阴益胃、缓急止痛的作用，对胃阴不足所致的胃脘隐隐灼痛、口干舌燥、纳呆干呕等症都有很好的疗效。

当然，在服药之前，有些人要注意了，比如这个药是治疗阴虚胃痛的，所以，脾胃阳虚引起的胃痛就不适用了。阳虚胃痛主要表现为一遇到寒凉的东西胃脘部就疼痛，喜欢吃热的东西，大家一定要注意区分。方中的药物基本都是甘味、微寒的，对血糖和脾胃功能有一定的影响。所以，糖尿病患者及脾胃功能不佳的儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者服药前一定要向专业医生咨询，在医生的指导下服用。方中的北沙参具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。所以，容易过敏的人要慎重服药。

阴虚胃痛颗粒每袋装10克，每次吃1袋，每天3次，用开水冲服即可。在服药期间，饮食要清淡，生冷、油腻、甜黏的食物都不能吃了，以免刺激脾胃或增加脾胃的负担。性质辛辣、温热的食物也最好不要吃，如辣椒、姜、蒜、葱、韭菜、荔枝、茴香、狗肉、羊肉、虾、海参、草鱼、鲢鱼等，这些食物会助热伤阴、耗阴，与药效相抵，不利于病情的恢复。喜欢抽烟、喝酒的人，也最好能戒掉，烟酒不仅会降低药效，而且酒是热性的，同样会助热伤阴，加重病情。另外，患者还要注意保持心情舒畅，避免愤怒、忧郁等不良情绪，否

则，对病情恢复不利。

临床上，能够滋补胃阴的成药，除了阴虚胃痛颗粒，还有养胃舒胶囊（冲剂）。这个药不仅能滋阴养胃，还能健脾益气、行气消导，所以适合气阴两虚的患者服用，主要表现为胃部灼热胀痛、喜凉怕热、手足心发热、口干、口苦、纳差消瘦等症。大家可以根据自己的情况选择服用。

鼻腔干燥、咽喉肿痛、咳黄痰是肺有实火，双黄连口服液可清热解毒

典型症状：鼻腔干燥热烘、口干渴、咽喉肿痛、咳黄痰、大便秘结、痤疮等。

代表中成药：双黄连口服液。

主要功效：疏风解表，清热解毒。

同类中成药：板蓝根冲剂、羚羊清肺丸、夏桑菊冲剂等。

肺火，也叫肺热，中医认为肺为娇脏，最容易受外邪感染而生热化火，而且很容易引发气管及肺部疾病。所以，当肺有火的时候一定要及时治疗。但是，在清肺火时首先要分清自己是肺实火还是虚火。

肺实火多是由于外感风热所致，所以，它通常是和感冒同时发生的。比如，有些人感冒了会咳嗽、咳痰，也有些人是先嗓子疼，然后才流鼻涕。那么，肺的实火都有哪些症状表现呢？肺有实火的人通常会感觉鼻腔干燥，出气的时候觉得热烘烘的，严重的人还会流鼻血；咽喉肿痛、口干、口渴、咳黄痰；有些人还会大便干燥或长痤疮，尤其是在鼻子上长，这也是肺实火的一个表现。

对于肺的实火，中医通常采用清热宣肺的方法，临床上用于清肺火的成药很多。如果刚刚外感了风热，肺火还不严重，可以选择板蓝根冲剂或者双黄连口服液。板蓝根冲剂我们在第一章讲流行性感冒的

时候介绍过了，这个药对肺胃热盛导致的咽喉肿痛、口咽干燥有很好的疗效。所以说，咽喉肿痛厉害的人吃板蓝根冲剂是比较合适的。如果不光是咽喉肿痛，还咳嗽，那么，可以选择双黄连口服液。

双黄连口服液是由金银花、黄芩、连翘3味药组成。方中的金银花性味甘寒，连翘性味苦寒，它俩都是清热解表药，气味芬芳，具有疏散风热、清热解毒的作用。黄芩性味苦寒，可以清利头目，清除上焦风热，泻肺经实火，对肺热咳嗽有显著的疗效。这3味药配伍使用，药少而力专，疏风解表、清热解毒的作用非常好，对外感风热导致的肺实火症状，如发热、咳嗽、咽喉肿痛等都有很好的缓解作用。

不过，要提醒大家，双黄连口服液的辅料是蔗糖，所以，糖尿病患者要慎重。这个药的寒性比较大，所以，外感风寒的人不能吃，脾胃虚寒或便溏的人、儿童、孕妇、年老体弱者最好事先向专业医生咨询后再服用。另外，金银花容易引起过敏，所以，对花粉过敏的人也要特别慎重。

服用时，每次喝20毫升，每天3次。注意不要过量，也不能长期服用。当肺火清除后就必须停药，以免药的寒性损伤脾胃。在服药期间，不能同时服用滋补性的中药，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。在饮食上，要注意忌口，辛辣温热的东西，如辣椒、胡椒、花椒、香辛料、羊肉、狗肉、韭菜、酒等都不能吃了，这些东西都会助热生火，不仅不能减轻肺火症状，反而会使肺火更旺。另外，喜欢抽烟的人要把烟戒掉，因为烟中的有毒物质不仅会直接对肺造成损害，还会降低药效。还要注意休息，避免劳累，保证充足的睡眠和适量的活动。保持愉快的情绪，切忌焦虑、烦躁，以免加重病情。

当然，每个患者肺火的表现症状和严重程度都不一样，这就需要大家根据自己的实际情况来选择最适合自己的药。比如，有的患者流鼻血，痰很多，又黄又稠又黏，有时还带血丝。这说明他的肺实火里的痰火很盛了，而且已经入里了。这时候再吃板蓝根冲剂或者双黄连口服液就显得药力不够了。这时吃羚羊清肺丸，能起到清肺利咽、清

瘟止嗽的作用。有的患者咳嗽得厉害，咳嗽声特别频繁，咳声很粗、很响。有的患者不光咽喉肿痛，眼睛也红肿疼痛，头也疼，甚至头晕耳鸣。这说明他的肝火和肺火都很盛，就需要吃具有清肝火作用的药，比如夏桑菊冲剂就不错。

口燥咽干、干咳无痰或少痰是肺有虚火，养阴清肺丸可滋阴润燥

典型症状：口燥咽干、干咳无痰或少痰、皮肤干燥、手足心热、盗汗等。

代表中成药：养阴清肺丸。

主要功效：养阴润燥，清肺利咽。

同类中成药：铁笛丸、二冬膏、百合固金丸等。

肺的虚火症状与实火症状有很大不同。比如，肺有虚火的人也会咳嗽，但只是干咳嗽，没有痰，即便有痰的话，也很少，而且特别黏，很不容易咳出来，有时还会带血；鼻腔、嘴里、舌头、咽喉都很干，嗓子也疼，声音嘶哑，舌头是红的；皮肤很干燥，有的人会得鱼鳞病，皮肤干裂得都要出血，还掉头发；手脚心发热、心胸烦热，有时候到了下午，脸会红，而且夜里会出汗，这些都是肺热的典型症状。

治疗肺的虚火，就不能只一味地清火了，而要在清火的基础上滋阴，用中医的术语说就是养阴清肺。我们在选药的时候就要选择具有养阴清肺作用的药物，比如养阴清肺丸就是一味常用的成药。

养阴清肺丸是一味比较柔和的祛火药，它出自清代郑梅涧撰写的著名医书《重楼玉钥》，由地黄、玄参、麦冬、川贝母、牡丹皮、白芍、薄荷、甘草8味药组成。方中重用地黄，性味甘寒，入肾经，能够滋肾润肺，凉血清热；玄参滋阴降火，解毒利咽；麦冬养阴清肺，

同时帮助地黄滋阴清热；白芍可以敛阴泄热柔肝；牡丹皮善入阴分，能清透伏火，凉血消肿；川贝母清热化痰，润肺止咳；薄荷辛凉散邪，可以宣肺利咽；甘草可以解毒利咽，化痰止咳，调和诸药。全方以“润”为主，滋阴、清火兼顾，可以起到很好的养阴润燥、清肺利咽之功，对肺肾阴虚、虚火上炎所致的干咳少痰、口燥咽干疼痛等症都有很好的疗效。比如，有些人感冒好了，咳嗽却总也不好，干咳无痰，甚至有的咳一个多月，到医院看了也说没事，只是气管有点肺纹理增粗。这个时候就可以服用养阴清肺丸来滋阴润燥止咳。

养阴清肺丸有大蜜丸、水蜜丸，但不论哪种，都是甜味的，所以，糖尿病患者不宜服用。再强调一遍，这个药是针对干咳无痰的症状，如果是咳嗽痰多、黏稠或稠厚成块、舌苔厚腻的患者则不宜服用。因为方中寒凉药居多，所以，风寒咳嗽患者不宜服用，脾胃虚寒的患者、儿童、孕妇、哺乳期妇女及年老体弱者则要慎重服药，必要时需事先咨询医生。方中的川贝母可能会引起过敏，所以，容易过敏的人在服药前要特别慎重。

在服用时，大蜜丸每次吃1丸，每天早晚各1次；水蜜丸每100粒重10克，每次吃6克，也是每天2次。现在养阴清肺丸做成糖浆或口服液的比较多，可以适当加量，一般情况下，应该在一天内喝完一瓶糖浆才有效果。可以定时喝，也可以把糖浆溶化在水里随时喝，这样药效更持续。在服药期间，有些注意事项大家一定要牢记。比如，这个药不能和滋补性的中药同时吃，以免与药效相抵。辛辣、煎炸、烧烤、油腻等食物都不能吃了，酒也不能喝了，因为这些食物都会助热伤阴，对病情恢复不利。烟一定要戒掉，因为烟会直接损害气管、肺，耗伤肺阴，加重咳嗽和咽干等症状。

临床上，有的患者除了干咳，嗓子还红肿得厉害。这说明他的火比较大，可以搭配双黄连口服液，在滋阴的基础上清热，效果会更好。有的患者声音嘶哑、咽干、咽喉肿痛、口渴得厉害。这是肺热伤津造成的，所以，吃些润肺利咽的药，铁笛丸的功效就不错。有的患者咳声嘶哑，痰很少，但是带血，咽干喉痛。这说明他是燥咳，也就是肺阴不足引起的咳嗽，需要养阴润肺。这时候吃二冬膏是比较合适

的。如果患者除了久咳、干咳，还兼有头晕耳鸣、下午潮热、腰膝酸软等症状，就说明他不光肺阴虚，肾阴也虚，这时吃百合固金丸是最适宜的。

第四章　不会总咳喘个不停了——辨证使用化痰止咳平喘中成药

咳嗽看起来总是无关痛痒，但经常困扰人们的生活。一些咳嗽还会造成更为严重的病变。因此，应该引起足够的重视。不过在治疗咳嗽的时候，很多患者通常显得很随意，胡乱就购买一些咳嗽药服用。可事实上，引起咳嗽的病因有很多种。而且，咳嗽通常伴随着很多不同的症状。因此，在治疗的时候，一定要辨证使用中成药，要注意区分每一种咳嗽的症状和病因，然后，选择最合适的药物进行治疗。

风寒咳嗽：咳白痰、嗓子痒、流清涕，可选通宣理肺丸散寒止咳

典型症状：嗓子痒、咳嗽、痰白清稀、流清涕等。

代表中成药：通宣理肺丸。

主要功效：解表散寒，宣肺止嗽。

同类中成药：

三拗片、镇咳宁糖浆、杏苏止咳糖浆、麻杏止咳片、小青龙颗粒、桂龙咳喘宁胶囊等。

很多人认为咳嗽是小事，自己买点药吃就行了，可是吃了药以后，往往都没什么效果，最后导致咳嗽迁延不愈。这是怎么回事呢？这是因为咳嗽的类型很多，止咳药也种类繁杂，如果没有弄清自己属于哪个类型的咳嗽就乱选药、乱吃药，那不但治不好病，还会使咳嗽越来越厉害。

那治疗咳嗽的药应该怎么选呢？咳嗽用药，首先，要判断有没有痰，因为“咳”与“嗽”是不同的。“咳”是指有声而无痰，是因为肺气伤了，所以，咳出声响。这类患者就应选择止咳药或镇咳药。而“嗽”是指有痰而无声。中医讲：“脾为生痰之源，肺为贮痰之器。”痰就是因为脾被湿邪困阻而产生的，所以，这类患者应选择化痰药。不过，临床上“咳”和“嗽”往往同时出现，既有声又有痰，很难将二者截然分开，所以，常统称“咳嗽”。那么，在选药时，就要选择具有止咳化痰作用的药。

其次，要注意咳嗽的分型。中医把咳嗽分为外感和内伤两大类。其中外感咳嗽通常又分为风寒咳嗽、风热咳嗽和风燥咳嗽。内伤咳嗽又分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阴虚咳嗽、气虚咳嗽、肝火犯肺咳嗽等多种证型。每一种证型的症状表现都是不同的。我们必须分清楚自己属于哪种类型的咳嗽，然后才能有选择性地购买中成药来对症治疗，否则，可能就会适得其反。

这一节里我们先讲讲风寒咳嗽怎么选药、用药。顾名思义，风寒咳嗽就是外感了风寒而引发的咳嗽，它的主要特点就是嗓子痒，一痒就咳嗽；咳稀白痰，呈泡沫状，喉间有痰声，痰很容易就能咳出来；鼻塞，流清涕；常伴有头痛、发热、怕冷、无汗等风寒感冒的症状。只要是有这些症状的咳嗽，就是风寒型的。既然是感染了风寒引发的咳嗽，那么，在治疗的时候就必须首先疏风散寒，然后才能宣肺止咳。我们在选择药物的时候就要选择具有这些作用的药，比如通宣理肺丸就是最常用的成药。

通宣理肺丸的药性温和，不凉不热，是临床上治疗风寒感冒咳嗽严重者的常用药。它的处方来源于宋代的《太平惠民和剂局方》，由紫苏叶、麻黄、前胡、桔梗、苦杏仁、陈皮、半夏（制）、茯苓、枳壳（炒）、黄芩、甘草11味药物组成。方中的麻黄、紫苏叶性味辛温，具有发散风寒、宣肺解表的作用。前胡可以解表化痰；苦杏仁能降气止咳；桔梗、枳壳、陈皮能理气宽胸，气机畅达了，痰湿才能顺利祛除；半夏燥湿化痰；茯苓健脾渗湿，可以清利生痰之源；黄芩性味苦寒，能清肺热，以防止肺气郁久而化热，同时还能制约方中诸药

的温燥之性，以防偏颇。甘草能调和诸药、清利咽喉。这11味药配伍使用，可以起到解表散寒、宣肺止嗽的作用。

如果你患有风寒感冒，咳嗽比较严重的时候，吃这个药就能有很好的疗效。可是，如果你是风热或痰热咳嗽，或者是阴虚干咳，那吃这个药就不合适了。方中麻黄含有麻黄碱，这类物质的作用就像肾上腺素，能使中枢神经兴奋，所以，孕妇、高血压、心脏病患者及运动员都要慎重服药。

通宣理肺丸有多种剂型。如果是大蜜丸，每次吃2丸，每天可吃2～3次，可以直接嚼着吃，也可以分成小份用温水送服。其他剂型按照说明书服用即可。在服药期间，要注意不能吃那些具有滋补作用的药物，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。辛辣、生冷、油腻等食物最好都不要吃了，因为辛辣食物会对嗓子、气管产生刺激，加重咳嗽，而生冷、油腻等不易消化的食物会加重脾胃负担，对恢复病情很不利。喜欢抽烟、喝酒的人，最好都戒掉，因为烟、酒都会降低药效，而且烟对气管、肺的刺激很大，会加重咳嗽。

临床上，用于风寒咳嗽的中成药种类很多，侧重也各不相同，所以，大家可以根据自己的实际症状来有针对性地选择用药。比如，有的患者其他风寒感冒的症状不明显，主要就是咳嗽，而且咳嗽的声重，痰也多，痰白清稀。这时候吃三拗片宣肺解表的效果会更好一些。如果患者的症状以咳嗽为主，咯痰，并出现气喘的症状，就需要祛痰平喘了。这时服用镇咳宁糖浆就可以。如果患者的咳嗽是由风寒感冒引起的，且咳得又短又急，严重时都喘了，呼吸困难，还有胸闷的症状。这时就需要加大止咳祛痰的力度，杏苏止咳糖浆的效果就很好。有的患者刚感染了风寒的时候没有及时驱寒，结果寒气入里，引起了内热，出现了口苦微渴喜欢喝冷饮、大便干结、小便黄等症状。这时候再用单一的散寒止咳药就不合适了，最好是选择既能散寒又能清肺热的药，像麻杏止咳片效果就不错。有的患者出现咳喘的症状，而且咳喘发作时还常伴有干呕，痰多清稀，胸膈满闷。这说明他体内有寒饮，这时候就需要吃能温肺化饮的药，最常用的就是小青龙颗粒。有的患者不仅痰多色白，在咳喘时干呕，还出汗、怕风。这说明

他不仅外感了风寒，体内还有痰湿，所以，就不能光用止咳化痰药了，还要降气平喘、解表散寒，桂龙咳喘宁胶囊就是一个很好的成药。

风热咳嗽：咳黄或黄白浓稠痰、嗓子疼，急支糖浆可清肺止咳

典型症状：咽喉肿痛、咳黄或黄白浓稠痰、流黄鼻涕、大便干、小便黄等。

代表中成药：急支糖浆。

主要功效：清热化痰，宣肺止咳。

同类中成药：

肺力咳胶囊（合剂）、羚羊清肺丸、清肺抑火丸、川贝枇杷露（糖浆）等。

风热咳嗽大多发生在春季和夏季，是由外感风热而引发的咳嗽。它的典型症状就是咽喉肿痛，口渴；咳嗽频繁剧烈，气粗，咳黄痰或黄白痰，而且很浓稠；如果与感冒同时发生，还会流黄鼻涕、发热、头痛、怕风、出汗、大便干、小便黄等症状。

那么，针对风热咳嗽我们又该如何选药呢？我们只要记住一点就可以了，凡是功效里含有清火、清肺、解毒等字眼的止咳药，多属于治疗风热咳嗽的药。在众多的治疗风热咳嗽的中成药中，常用的且临床疗效较好的是急支糖浆。

急支糖浆的处方是由鱼腥草、金荞麦、四季青、麻黄、紫菀、前胡、枳壳、甘草8味药物组成。方中的鱼腥草能够清热解毒、排脓化痰，从而起到止咳的作用；麻黄能够解表散邪，宣肺止咳定喘；前胡降气化痰；金荞麦可清肺化痰；四季青能清肺热、止咳；紫菀化痰止咳；枳壳能疏利气机，气顺则痰液不聚，气行还能使已聚之痰化解；

甘草调和诸药。这8味药配伍使用，可以起到很好的清热化痰、宣肺止咳作用。凡是风热犯肺引起的咳嗽、咯黄色浓稠痰、胸满或痛、口渴、发热面赤、小便短赤等症，都可以用这个药来治疗。另外，急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作、上呼吸道感染、支气管扩张、肺脓肿等证，只要出现上述主要症状时，也可以服用急支糖浆，临床效果也很不错。

不过，如果是风寒咳嗽、痰湿咳嗽及阴虚内热引起的咳嗽，就不宜服用此药了。患者在选药的时候一定要特别注意。急支糖浆的辅料是蔗糖，比较甜，所以糖尿病患者要慎用。方中寒凉药很多，对脾胃功能会产生一定的影响，所以，儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱等脾胃功能较差的人最好先向专业医生咨询，然后再服药。方中的鱼腥草可能会引起过敏，所以，容易过敏的人服药前一定要慎重。方中麻黄含有麻黄碱，能使中枢神经兴奋，所以，孕妇、高血压、心脏病患者及运动员要慎重服药。

急支糖浆每瓶装100毫升，每次服20～30毫升，每天可服3～4次。在服药期间，有些事项需要特别注意。如此药不宜与滋补性的中药同时服用，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。在饮食上要以清淡为主，忌食辛辣、生冷、油腻食物，因为这些食物都会刺激咽喉或脾胃，对恢复病情不利。如果你喜欢抽烟或喝酒，那一定要戒掉，因为烟、酒不仅降低药效，而且烟对气管、肺的刺激很大，会加重咳嗽，而酒是温热之品，容易助热生痰。

当然，风热咳嗽的症状每个人都不尽相同，所以，在选药用药时最好能根据自己的实际症状选择最适合自己的药。比如，有的患者风热咳嗽是以咽痛为主，痰也少，说明外感的热邪还没有入里，用清肺抑火丸或羚羊清肺丸就比较合适。有的患者咳喘得厉害，痰也多，呼吸不畅，那就需要服用清热化痰、止咳平喘力量更强的药物，如肺力咳胶囊就很不错。有的患者咳的痰又黄又黏稠，很不容易咳出来，还流黄鼻涕，胸闷胀痛，这种情况可以吃川贝枇杷露（糖浆）。

风燥咳嗽：干咳无痰或少痰、喉痒咽干，可选清肺润燥的蜜炼川贝枇杷膏

典型症状：

喉痒干咳、无痰或少痰、痰黏不易咳出、咽干、口干、唇部干燥等。

代表中成药：蜜炼川贝枇杷膏。

主要功效：清热润肺，止咳平喘，理气化痰。

同类中成药：

养阴清肺丸、秋梨膏、川贝枇杷露、牛黄蛇胆川贝液、二母宁嗽丸等。

风燥咳嗽大多发生于秋天，因为秋天气候干燥，而燥邪最易伤肺，使肺失润降，卫表失和而引发咳嗽。那风燥咳嗽有哪些主要症状表现呢？风燥咳嗽的主要特点与风寒咳嗽、风热咳嗽有很大区别，前面我们讲了风寒咳嗽是咳白痰，风热咳嗽是咳黄痰，而风燥咳嗽是喉咙痒，干咳，没有痰，即使有痰也很少，但是很粘，甚至粘连成丝，有时痰中还带有血丝，很不容易咳出来。有时为了咳出来，把胸口都咳得生疼。此外，还会有口干、咽喉干痛、唇鼻干燥等燥热症状。

既然咳嗽是由燥邪引起的，那么，治疗风燥咳嗽的根本就是要润燥、清肺。所以，我们在选药的时候就要选择那些具有疏风清肺、润燥止咳作用的药物，蜜炼川贝枇杷膏就是临床上比较常用的成药。

蜜炼川贝枇杷膏是由川贝母、枇杷叶、桔梗、陈皮、水半夏、北沙参、五味子、款冬花、杏仁水、薄荷脑10味药物组成。方中川贝母为主药，具有清热润肺、化痰止咳的功效；枇杷叶能够清肺止咳，降气和胃；薄荷脑性味辛凉，能够清热疏风，宣肺解表；款冬花、杏仁水润肺下气，止咳平喘，与薄荷脑配伍，有宣有降，可以帮助肺气恢

复，这样一来，邪气自去，而肺气和；五味子能敛肺、润燥、止咳；北沙参清肺养阴；水半夏燥湿化痰止咳；陈皮理气化痰；桔梗宣肺利气，止咳化痰。这10味药配伍使用，可以使肺气宣降有常，气顺了，火就降了。燥热之邪清除了，痰也就没有了。没有了痰，火就没有了载体，从而实现清热润肺、止咳平喘、理气化痰的目的。凡是肺燥引起的干咳痰少、质黏、不易咯出、胸闷、咽喉痛痒、声音沙哑、鼻咽口舌干燥等症都可以服用这个药。

不过，蜜炼川贝枇杷膏的辅料是蔗糖、蜂蜜，味道比较甜，所以，糖尿病患者不宜服用。方中含有川贝母、款冬花和北沙参，川贝母、款冬花可能会引起过敏，而北沙参具有光敏性，患者服用后会增加对光的敏感性，可能会引起日光性皮炎，所以，容易过敏的人一定要慎重服药。方中寒凉药居多，会影响脾胃功能，所以，儿童、孕妇、哺乳期妇女、老年人等脾胃较弱的人群，在服药之前最好先咨询一下医生，在医生指导下服药会更安全。另外，这个药中含有兴奋剂成分——普拉雄酮，所以，运动员也要慎重服药。

蜜炼川贝枇杷膏喝起来味道不错，有一种清凉感，每次喝15毫升就可以了，每天3次。在服药期间，要注意饮食清淡，像辛辣、油腻的食物就不要吃了，以免刺激呼吸道或加重肠胃负担，对恢复病情不利。喜欢抽烟、喝酒的人，最好都戒掉，因为烟会直接刺激咽喉、气管和肺，会加重咳嗽，而酒是温热之品，容易助热生痰。

临床上，用于清热润肺的成药有很多种，除了蜜炼川贝枇杷膏，还有养阴清肺丸、秋梨膏、润肺膏、川贝枇杷露、牛黄蛇胆川贝液、二母宁嗽丸等。那么，这些药应该怎么用呢？养阴清肺丸我们在肺虚火的那一节里讲过，它针对的症状与蜜炼川贝枇杷膏很像，只是养阴清肺丸不仅对风燥咳嗽有效，还适合阴虚燥咳的患者。比如，患者不仅有燥咳的症状，还伴有手脚心发热、下午潮热、盗汗等阴虚症状，吃养阴清肺丸更合适。秋梨膏，也叫雪梨膏，这个润燥生津的作用很好，所以适合那些口燥咽干、嗓子疼得厉害、声音嘶哑的燥咳患者服用。川贝枇杷露的保健作用优于治疗作用，真要咳嗽起来，单靠它是无法解决的。所以，这是一个在干燥季节就开始吃的保养药，是

个“准治疗药”。牛黄蛇胆川贝液是专门治疗燥痰证的，它润燥化痰的作用比蜜炼川贝枇杷膏要强得多，适合那些痰多，而且色黄黏稠，咳吐不爽、咽喉干痛、胸闷不舒的患者。二母宁嗽丸的清热力量更强，适用于那些热象非常明显的患者，比如咳黄色黏浓痰、不容易咳出来，久咳不止，痰中带血，咳得嗓子又疼又哑，甚至扁桃体发炎化脓，胸闷气促，大便燥结等。

痰湿咳嗽：咳声重浊、痰多色白，二陈丸可燥湿化痰

典型症状：

咳嗽反复发作、咳声重浊、痰多色白、胸脘胀闷、胃口差、恶心呕吐、体倦乏力、便溏等。

代表中成药：二陈丸。

主要功效：燥湿化痰，理气和胃。

同类中成药：

半夏露糖浆、祛痰止咳冲剂、橘红痰咳颗粒、桂龙咳喘宁胶囊等。

痰湿咳嗽属于内伤咳嗽的一种，是由痰湿蕴肺所导致的。中医所谓的“痰湿”，就是身体内没排出去的代谢废物，它是很多疾病发生的诱因和基础。中医认为，形成痰湿的根源是脾虚，因为脾是主运化水湿的。如果脾气不足，无力运化水湿，那水湿就会在体内滞留下来，而且越积越多，慢慢就变化成了痰。所以说，痰湿咳嗽就是由于脾失健运、津液代谢不畅而聚湿成痰所致。因此，这种类型的咳嗽往往反复发作，咳声重浊，咯白痰，而且痰量多、黏腻或稠厚成块。同时，还伴有胸脘胀闷、胃口差、恶心呕吐、体倦乏力、便溏等脾虚症状。

那么，针对痰湿咳嗽我们应该如何选药呢？既然是由脾虚所致的痰湿造成的，那首先就得健脾，然后才能燥湿、化痰、止咳。因此，

我们在选药的时候就要选择具有这些功效的药物，比如二陈丸就是临床上常用且疗效很好的一种成药。

二陈丸的处方源于宋代《太平惠民和剂局方》中的名方“二陈汤”，是由半夏、陈皮、茯苓、甘草4味药组成。为什么叫“二陈”呢？这是因为配药时，半夏和陈皮是主药，而且以陈旧者为佳，所以，取名“二陈丸”。方中的半夏辛温性燥，有毒，既能燥湿化痰，又可以和胃降逆止呕，且其辛散的特性还能消除胸闷痞满；陈皮辛苦温燥，能够理气行滞，既体现了中医“治痰先治气，气顺则痰消”的原则，又能助半夏燥湿化痰，降逆和中；茯苓性味甘淡，甘能健脾和中，淡能利水渗湿，既断了生痰之源，又能使痰湿很快消失；甘草既能助茯苓健脾和中，又能制约半夏的毒性，起到调和诸药的作用。这4味药配伍使用，可以起到很好的燥湿化痰、理气和胃之功，历来都是治疗湿痰证的代表方。只有你有咳嗽痰多、色白易咯的症状，尤其是早晨或吃甘甜、油腻的食物后咳嗽得厉害、痰多，同时，伴有胸脘胀闷、肢体困重，或头眩心悸、恶心呕吐等症状时，就可以吃二陈丸来治疗。

不过，大家一定要牢记，二陈丸是治疗湿痰证的，性燥，所以，燥痰症、阴虚火旺、吐血、消渴、血虚以及肺阴虚所致的燥咳、咯血患者不宜服用。

二陈丸大多是水丸，每次吃9～15克，用温开水送服即可，当然最好是空腹吃，这样便于吸收。一般患者每天吃2次即可，早上起来或者两顿饭之间吃。但如果患者的舌苔腻很严重，胃口也很差，就可以每天吃3次，还可以配合酵母片一起吃。酵母片是助消化的，每次加酵母片3～5片，能使舌苔腻尽快减退。在服药期间，一定要注意饮食清淡，辛辣、油腻、甜味的食物以及滋补性的中药都不能再吃了，因为这些食物都会助湿生痰，加重病情。有抽烟、喝酒嗜好的人，一定要把烟、酒戒了，因为烟、酒不仅会刺激呼吸道，还会降低药效。如果患者出现高热，体温超过38℃，或出现喘促气急者，或咳嗽加重、痰量明显增多者，一定要及时到医院就诊，以免耽误病情。另外，这个药不能长期服用，当病情痊愈后就应停药，否则，会耗伤阴液。

目前，市场上用于痰湿咳嗽的中成药还有很多，大家在选药的时候一定要根据自己的具体情况来选用，以达到有针对性的治疗。比如，有的患者没有脾虚的症状，主要就是咳嗽、多痰，还有气喘的症状，那么吃半夏露糖浆就可以止咳化痰平喘了。有的患者痰特别多，一边咳嗽一边喘，痰咳出来之后才好些。这说明他的痰湿很重，需要加大祛痰止咳的力度。这时用祛痰止咳冲剂效果会更好。慢性支气管炎或咽喉炎的患者，或者是有肺气肿的老年人，咳嗽痰白而且比较多，建议服用橘红痰咳颗粒。这个药不分寒热，对痰多咳嗽、气喘等症的治疗效果比较好。有的患者不仅咳嗽、气喘、痰多色白、干呕，还怕风、怕冷、头痛。这说明他外感了风寒。这时就需要吃既能止咳化痰、降气平喘，又能解表散寒的药，比如桂龙咳喘宁胶囊就是一种具有代表性的成药。

痰热咳嗽：气息粗促、痰黄黏稠，清肺化痰止咳就选复方鲜竹沥液

典型症状：咳嗽气息粗促，或喉中有痰声，痰多色黄质稠，甚或痰中带血等。

代表中成药：复方鲜竹沥液。

主要功效：清热，化痰，止咳。

同类中成药：橘红丸、清气化痰丸、枇杷止咳冲剂、急支糖浆等。

痰热咳嗽就是患者体内既有痰又有热，痰与热结合在一起，堵塞了肺络，使肺失清肃导致的。什么是“肺失清肃”呢？中医认为：“肺主肃降。”意思是说肺气是以降为顺的，能肃清呼吸道的异物，保持呼吸道的洁净通畅。所以“肺失清肃”就是指肺气下降和肃清呼吸道的功能失职了，于是，就会产生咳嗽、痰多、气急、呼吸短促等症状。因为是痰热所致，所以，痰是黄色的，而且很黏稠，严重的还会痰中带血。同时，还会伴有口鼻气粗，口苦咽干，或咽痛，或胸闷等症状。

那么，针对痰热咳嗽我们应该如何选药呢？清热、化痰、止咳，只有具备这三个作用的药物才是对症的，这也是我们选药的准则。临床上，用于痰热咳嗽的成药很多，比较有代表性的就是复方鲜竹沥液。

复方鲜竹沥液的主要成分是鲜竹沥、鱼腥草、生半夏、生姜、枇杷叶、桔梗、薄荷素油等7味药物。方中鲜竹沥性味甘寒，能清心肺胃之火，清热化痰的作用非常好；鱼腥草味苦辛，性寒，入肺经，可以清热解毒，加强鲜竹沥清肺化痰的作用；生半夏能燥湿化痰，消痞散结；枇杷叶清肺化痰，下气止咳；生姜辛温发散，能散外邪，温肺化饮，除痰止咳；桔梗不仅能宣肺祛痰，还能载药上行，使药效停留在身体上部；薄荷素油性味辛凉，气味芳香，辛能发散，凉能清热，芳香通窍，能疏散上焦风热。这7味药配伍使用，可以起到清热、化痰、止咳的作用。凡是由痰热阻肺引起的咳嗽、痰黄黏稠、舌红苔黄等症状的患者，都可以服用这个药来治疗。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，复方鲜竹沥液是治疗痰黄黏稠的痰热咳嗽的，所以，痰白清稀的风寒咳嗽患者就不宜服用。这个药有含糖型和无糖型两种，我们一般人可选含糖型，而糖尿病患者就应该选用无糖型。这个药不能与滋补性的药物同时吃，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。方中以寒凉药居多，会对脾胃功能造成影响，所以，儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱及脾虚便溏的患者最好服药前向医生咨询一下，不要擅自服药。另外，如果你容易过敏，那就要慎重了，因为鱼腥草可能会导致过敏。

复方鲜竹沥液每支装10毫升，每次喝20毫升，也就是每次2瓶。病情较轻的患者每天可以喝2次，严重的可以喝3次。在服药期间，还要注意忌口，生冷、油腻、辛辣、甜食等食物最好不要吃了，因为这些食物不仅会助湿生痰化热，还会刺激呼吸道，加重咳嗽。喜欢抽烟、喝酒的人，在服药期间最好都戒了，因为烟、酒不仅降低药效，而且烟对气管、肺的刺激很大，会加重咳嗽，而酒是温热之品，容易助热生痰。最后，还要注意，这个药是寒凉药，所以，病情痊愈后就

要立即停药，不宜长期服用，以免损伤脾胃。

复方鲜竹沥液适用于痰热咳嗽的轻症。但是，每个患者的具体情况不尽相同，所以，我们在选药的时候也要根据自己的实际情况来选择最适合自己的药。比如，有的患者咳嗽痰多，痰很黏，不容易咳出来，还有胸闷口干的症状，那这时服用橘红丸清热肃肺的作用会更好。如果咳嗽比较剧烈，同时痰多而黄稠，且胸腹部满闷感明显，则要用清气化痰丸来清热化痰、理气止咳。如果是咳嗽痰少，咳痰不爽，咽喉干痛，那用枇杷止咳冲剂效果会更好。如果是咳嗽痰黄，发热面赤，胸闷，口渴想喝水，小便短赤，那说明外感了风热。这时可选择急支糖浆来清热化痰、宣肺止咳。

感冒后咳嗽迁延不愈，用苏黄止咳胶囊

典型症状：

咳嗽、咽痒、痒时咳嗽，遇刺激咳嗽发作或加重，干咳无痰或少痰等。

代表中成药：苏黄止咳胶囊。

主要功效：疏风宣肺，止咳利咽。

与感冒相关的咳嗽可以分为感冒咳嗽和感冒后咳嗽。前者是指感冒症状与咳嗽症状同时存在。后者则是指感冒治好了，流鼻涕、嗓子疼等感冒症状全没有了，但咳嗽却一直不见好，咽喉痒，闻到异味或者凉风刺激就咳个不停，到医院检查呼吸也没什么异常表现，血常规和X线胸片等也大多正常，这种咳嗽就是感冒后咳嗽。那么，这是怎么回事呢？这是因为感冒病毒使呼吸道变得敏感了，呼吸道的修复过程需要3～8周，所以，在这个过程中呼吸道对外界的刺激非常敏感。这时候，用化痰止咳的药或者西医打点滴、用抗生素都是没有用的。

那么，针对感冒后咳嗽我们应该如何选药呢？感冒后咳嗽又分为两种：一是风咳，就是一遇凉风或烟味刺激就咳嗽。这种情况我们可

以选用苏黄止咳胶囊。二是阴虚燥咳，这种咳嗽一般中老年人比较多，主要表现就是口特别干，尤其是晚上干得更厉害，喝多少水都不解渴，越干嗓子越痒、越咳嗽，痰很少，还很黏。这种情况我们可以选用具有养阴润燥作用的药，如养阴清肺丸、牛黄蛇胆川贝液、蜜炼川贝枇杷膏等。这几种药我们在讲风燥咳嗽的时候都讲过了，所以，这里重点介绍一下治疗风咳的苏黄止咳胶囊。

苏黄止咳胶囊是近几年才推出的一种新药，是专门治疗风咳的，而且是目前唯一获得国家药监局批准的治疗感冒后咳嗽的中成药。它的主要成分是麻黄、紫苏叶、地龙、枇杷叶、紫苏子、蝉蜕、前胡、牛蒡子、五味子9种药物。方中的麻黄、紫苏叶性味辛温，具有发散风寒、宣肺解表的作用；五味子可以收敛固涩、益气生津、镇咳祛痰；蝉蜕能疏散风热，利咽开音；前胡具有降气化痰，散风清热的功效；地龙能够清肺定喘；枇杷叶可以清肺和胃，降气化痰平喘；紫苏子降气消痰，平喘；牛蒡子可以利咽散结，化痰止咳。这9味药配伍使用，可以起到疏风宣肺、止咳利咽的作用，对感冒后的风咳疗效显著。所以，如果你感冒症状消失后，还总是咳嗽、咽痒、痒时咳嗽，或呛咳阵作，气急、遇冷空气、异味等刺激咳嗽会突发或加重，或者夜卧晨起时咳嗽得厉害，干咳无痰或少痰，那吃这个药就非常合适。

不过，这个药中的麻黄中含有麻黄碱，能够加快心跳、扩张支气管，对中枢神经有明显的兴奋作用，所以，高血压、心脏病患者及运动员要慎重服药。方中的地龙可能会引起过敏，所以，过敏体质的人一定要慎重服用。另外，方中的寒凉药会影响脾胃功能，所以，儿童、孕妇、哺乳期妇女及年老体弱等脾胃功能较弱的人一定要事先咨询医生，在医生的指导下服用，不能擅自服药。

服用时，每次吃3粒，每天3次，一般7～14天为1个疗程。在服药期间，可能会出现恶心、呕吐、胃部不适、便秘、咽干等不良反应。如果症状不严重，是轻微的反应，那就无需停药，过几天这些不良反应就会消失。可如果症状比较严重，就要立即停药，不能再吃了。在饮食上，要注意不能吃辛辣等刺激性的食物，否则，会刺激呼吸道，使咳嗽加重。

第五章　别拿头痛不当大病各种头痛的辨证用药

头痛的时候，大家通常的做法就是吃药，可是具体该吃一些什么药，以及如何吃药通常都有一些讲究。因为引发头痛的原因有很多，风寒、风热、肝阳上亢、气血虚亏、血瘀以及痰湿过重都会导致头痛，在治疗的时候，应该针对每一种病因所表现出来的不同病症下药，这样才能保证头痛症不再发作。

风寒头痛：起病急、头痛剧烈、怕风怕冷，吃川芎茶调散疏风散寒

典型症状：

头痛起病较急、痛势较剧烈、痛连项背，伴有恶风畏寒、口淡不渴等症状。

代表中成药：川芎茶调散。

主要功效：疏风散寒，通络止痛。

同类中成药：正柴胡饮冲剂、九味羌活丸、都梁丸等。

头痛是生活中一种比较常见的病症，很多人都曾经受过头痛的困扰。为了缓解头痛，有些人就自行去药店买药，可是治疗头痛的成药有很多种类，到底买哪种好呢？这就要看你是哪种类型的头痛了。中医讲究辨证施治，把头痛分为外感和内伤两大类。所谓的外感头痛，就是说头痛是因感受外邪引起的，如风寒头痛、风热头痛等。这种头痛一般发病比较急，痛势比较剧烈，多表现为掣痛、跳痛、灼痛、重

痛，痛无休止，治疗的时候要以祛风散邪为主。内伤头痛则是由于脏腑气血失调所致的，如肝阳头痛、气虚亏虚头痛、血瘀头痛、痰浊头痛、肾虚头痛等。这种头痛一般起病缓慢，痛势较缓，多表现为隐痛、空痛、昏痛，痛势悠悠，遇到劳累就痛得厉害，时作时止，治疗时则要以补虚为主。再细分下去，每种类型的头痛都有自己的典型症状及相应的伴发症状，这就需要患者首选判定自己是哪种头痛，然后才能有针对性地选择最适合自己的药物，取得最佳的治疗效果。

这一节我们主要讲一些风寒头痛如何选药用药的问题。风寒头痛多发于吹风受寒之后，起病较急，通常没有先兆症状期而直接进入头痛发作期，痛势也比较剧烈，而且是全头痛，以前额、太阳穴区最为严重，还常常牵连颈项部、背部，且伴有拘紧感，遇到风寒头痛加重。此外，患者可能还会伴有无汗、怕冷，口淡不渴、舌质淡红、苔薄白等症状。对这种类型的头痛，关键就是要疏风散寒，寒邪没有了，致病因消除了，头痛等一系列症状也就痊愈了。所以，这类患者在选择药物的时候一定要注意选择那些具有疏风散寒作用的药物，比如川芎茶调散就是临床常用的成药之一。

川芎茶调散出自宋代的《太平惠民和剂局方》，是由川芎、白芷、羌活、细辛、防风、荆芥、薄荷、甘草8味药物组成。方中的川芎辛温升散，擅于祛风止痛，可行血中之气，祛血中之风，上行头目，是治疗外感头痛的要药，尤其是对风邪所致的头顶或两侧头痛效果最好；羌活、白芷、细辛发散风寒，通络止痛，其中羌活擅于治后脑连及项部的太阳经头痛，白芷擅于治鼻部、眉棱骨及前额部等阳明经头痛，细辛擅于治疗后头及颠顶部等少阴头痛；荆芥、薄荷上行升散，能疏散上部的风邪，既能清利头目，又能帮助川芎、羌活、白芷、细辛疏风止痛；防风辛散上行，祛风解表，胜湿止痛；甘草益气和中，调和诸药；服用的时候用茶水调服，是取茶叶的苦寒清上降下之性，既可以清利头目，又能制约各味药过于温燥、升散，使升中有降，共同达到疏风散寒、通络止痛的功效，对外感风邪所致的偏正头痛或颠顶作痛、目眩鼻塞、恶寒发热等症都能起到很好的缓解作用。

不过，大家需要注意，这个药是针对外感风寒头痛的。所以，如

果是风热、气虚、血虚或肝肾阴虚、肝阳上亢、肝风内动等引起的头痛就不适合服用了。方中以辛温发散药为主，所以孕妇不宜服用，以免损伤胎儿。而儿童、哺乳期妇女、年老体弱等脾胃较弱的患者则最好在医生指导下服用。方中的荆芥、防风、白芷都具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症，所以，平时容易过敏的人要特别慎重。方中的甘草会导致血压升高，血钾水平降低，所以，高血压、心脏病等患者服药要慎重。

川芎茶调散为黄棕色的粉末，每次吃3～6克，每天早晚各1次，要在饭后用清茶（绿茶泡成的茶水）冲服。而且大家一定要严格按照用法用量服用，不能长期、超量服用，否则，温燥的药物会引起阴虚内热，对身体造成损害。在服药期间，饮食要清淡，生冷、辛辣、油腻等不易消化的食物都不能再吃了，因为这些食物都会加重脾胃负担。喜欢抽烟、喝酒的人，最好是把烟、酒戒掉，否则，会降低药效，不利于病情的恢复。

在临床上，虽然都是由风寒导致的头痛，但具体的症状也不都一样，所以，患者要根据实际症状来选择最适合自己的药。比如，有的患者头痛、肢体酸痛的很厉害，那就适合选择那些既能散寒，止痛效果又好的药，比较常用的就是正柴胡饮冲剂。有的患者头胀痛或刺痛，老在一个地方疼，反复发作，这是风寒瘀血阻滞脉络导致的，需要祛风散寒、活血通络，这时服用都梁丸的效果会更好。有的患者头痛且重，口苦微渴，这是寒气入里引起了内热，需要清里热，这时服用九味羌活丸就可以。

风热头痛：起病急、头胀痛、遇热加重，吃芎菊上清丸疏风清热

典型症状：

起病急，头胀痛，严重时头痛如裂，遇热加重，伴有发热怕风、面红目赤、口舌生疮、口渴欲饮等症状。

代表中成药：芎菊上清丸。

主要功效：疏风止痛，清热解表。

同类中成药：清眩丸、黄连上清丸、牛黄上清丸。

风热头痛也是外感头痛的一种，多发生在夏秋季节，由外感风热引起的。风热头痛的典型症状就是起病急，头不仅痛，还发胀，有时还会有灼痛感，遇热症状还会加重，严重时头痛得像快要裂开一样，同时，还会伴有发热怕风、面红目赤、口舌生疮、口渴想喝水、小便黄赤、大便秘结等热象。

既然是风热引起的头痛，那么，对风热头痛的治疗，首先就要疏风清热，把风热之邪从体内驱除出去，这样才能从根本上治愈头痛。所以，我们在选择药物的时候，就要选择那些具有清热解表、疏风止痛作用的药物，临床上比较有代表性的成药就是芎菊上清丸。

芎菊上清丸是由川芎、菊花、黄芩、栀子、蔓荆子（炒）、黄连、薄荷、连翘、荆芥穗、羌活、白芷、甘草、藁本、桔梗、防风15味药物组成。方中重用菊花，其味甘苦，微寒，擅长疏风清热；川芎辛温升散，擅长祛风止痛，与菊花搭配使用，可起到祛风止痛、清热解表的作用；蔓荆子、薄荷可疏散风热，清利头目；连翘、黄芩、黄连、栀子都是苦寒药，既能清泻内热积火，又能对辛散祛风药起到制约作用，以防辛散太过；羌活、白芷、防风、荆芥穗、藁本可疏散上部风邪，协助主药以增强疏风解表、通络止痛的功效；桔梗载药上行头面；甘草调和诸药。这15味药搭配使用，使全方辛温、辛凉、苦寒并用，共同起到疏风止痛、清热解表的作用，对外感风热所致的偏正头痛、怕风身热、鼻流清涕、牙疼喉痛等症都有很好的缓解作用。

不过，大家需要注意，这个药是针对外感风热头痛的，所以，如果是因肝火上炎、风阳上扰等所致的头痛就不适合服用了。这个药不能与滋补性的药物或食物同时吃，因为补药或补品会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。这个药药性寒凉，容易损伤脾胃，所以，孕妇、儿童、哺乳期妇女、年老体弱等脾胃较弱的患者，以及体虚、

脾胃虚寒的患者都要慎重服药。方中的甘草会导致血压升高，血钾水平降低，所以，高血压、心脏病等患者服药也要慎重。另外，如果你是过敏体质，特别是对花粉过敏的，就要特别慎重了，因为这个药里菊花的含量很高，容易导致过敏，而荆芥穗、防风、白芷都具有光敏性，患者服用后对光的敏感性增加，容易引发日光性皮炎等症。

芎菊上清丸每次吃6克，每天2次，用温开水送服即可。有些患者在服药后可能会出现恶心、胃肠不适等不良反应，停药后就会消失。而有些患者则会出现大便次数增多的现象。比如，原来每天大便1次，服药后每天增加到2～3次，而且大便不成形。这时就应酌情减少每次的药量。如果每天大便3次以上，就得停药了，最好向医生咨询以后再决定是不是继续服用。在服药期间，饮食要清淡，辛辣、油腻的食物都不能再吃了。因为辛辣的食物会助热，油腻的食物会加重脾胃负担，都不利于病情的恢复。另外，喜欢抽烟、喝酒的人，在服药期间最好都戒了，因为烟、酒都会降低药效。

当然，因为感受热邪的程度不同，个人体质也不同，每个患者表现出来的症状也不尽相同，所以，我们在选择药物的时候，最好能根据自己的实际症状来选择最适合自己的药物来对症治疗。比如，有的患者头晕目眩症状比较严重，这是风热上袭导致的，可服用清眩丸来散风清热。有的患者不仅头晕目眩、牙龈肿痛，还有暴发火眼、口舌生疮、大便秘结、小便短赤等热象，说明他风热上攻，使肺胃热盛了。这时可服用黄连上清丸来散风清热、泻火止痛。有的患者不仅头痛眩晕，而且还有目赤耳鸣、咽痛、胸闷烦躁、大便燥结等症状。这是热毒内盛的表现，用牛黄上清丸来清热泻火、疏风止痛的效果会更好。

肝阳头痛：头两侧胀痛或抽掣痛、心烦易怒，吃天麻钩藤颗粒滋阴潜阳

典型症状：眩晕而痛，偏于两侧，或连及巅顶，伴有烦躁易怒等症状。

代表中成药：天麻钩藤颗粒。

主要功效：平肝潜阳，熄风止痛。

同类中成药：复方羊角胶囊、全天麻胶囊、镇脑宁胶囊、龙胆泻肝丸。

肝阳头痛是内伤头痛的一种，一般见于发作期，是由于肝阳上扰引起的，通常是在大怒或劳累后突然发作，头部一侧或两侧胀痛或抽掣痛，就是那种牵拉似的疼痛。严重时连眼睛都跟着抽痛，同时，还兼有头晕目眩、烦躁易怒，面红目赤、口苦胁痛、失眠多梦等肝阳上亢的症状。

要治疗这种头痛，首先，就要平肝潜阳，然后，才能熄风止痛。所以，患者在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，其中最具有代表性的成药就是天麻钩藤颗粒。

天麻钩藤颗粒出自《中医内科杂病证治新义》，是治疗肝阳偏亢，肝风上扰的有效方剂，由天麻、钩藤、石决明、川牛膝、杜仲、桑寄生、益母草、栀子、黄芩、首乌藤、茯苓11味药物组成。方中天麻、钩藤可平肝熄风，是治疗内风头痛眩晕的常用药；石决明可平肝潜阳、清肝明目，与天麻、钩藤合用，可加强平肝熄风的力量；杜仲补益肝肾；栀子、黄芩清肝泻火，有助于平肝阳；益母草清热活血；首乌藤、茯苓宁心安神；川牛膝可活血通络，引血下行，还可防止气血冲逆。这11味搭配使用，共同起到平肝熄风、清热活血、补益肝肾的作用，对肝经有热、肝阳偏亢所致的头痛头胀、眩晕耳鸣、失眠，或半身不遂、口眼歪斜、高血压等症均有很好的疗效。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，天麻钩藤颗粒有含糖型和无糖型两种，我们一般人可选含糖型，而糖尿病患者就应该选用无糖型。这个药是用于肝阳上亢头痛的，所以，血虚头痛、阴虚动风的患者不宜服用。方中的天麻容易引起皮肤过敏，所以，平时容易过敏的人应慎重服用。

天麻钩藤颗粒每袋5克，每次吃1袋，每天3次，用开水冲服即可。在服药期间，饮食要清淡，肥甘厚腻、辛辣刺激性食物都不要吃了。因为这些食物不仅会加重脾胃负担，还会助热生痰，对平肝阳不利。喜欢抽烟、喝酒的人，在服药期间最好都戒了，因为烟、酒不仅会降低药效，而且酒还会引起肝阳上亢，加重头痛。在起居上，要保持居室清洁安静，避免吵闹、强光和噪音刺激，并要注意劳逸结合，保证充足的休息和睡眠，尤其房事要有节制，还要避免工作和生活上的过度紧张或劳累。在情志调养方面，要保持情绪乐观、稳定，切忌生气恼怒、紧张、情绪激动或焦虑。做到这些，对平肝阳、止头痛会起到事半功倍的效果。

当然，每个患者的症状都不尽相同，这时就需要患者仔细辨别自己的实际症状，来选择最适合自己的药物。比如，有的患者偏头痛严重，一紧张就头痛，吃复方羊角胶囊平肝祛风止痛的效果会更好。有的患者头晕比较严重，还出现肢体麻木的症状，这时服用全天麻胶囊更为适宜。有的患者会伴有恶心、呕吐、视物不清等症状，这时可服用镇脑宁胶囊来熄风通络。有的患者头痛很厉害，还口苦、胁痛。这是肝火旺的表现，可用龙胆泻肝丸来清降肝火。

气血虚头痛：头痛隐隐、反复发作、遇劳加重，吃八珍丸可气血双补

典型症状：

头痛隐隐、反复发作、遇劳加重，伴有心悸气短、神疲乏力、食少纳呆、面色苍白或萎黄、失眠多梦、气短自汗等症状。

代表中成药：八珍丸。

主要功效：益气补血。

同类中成药：

十全大补丸、人参归脾丸、人参养荣丸、归脾丸、补中益气丸、养血清脑颗粒。

气血虚头痛也是内伤头痛的一种，一般见于缓解期，是由于气虚不足引起的。这种头痛的典型症状就是头痛不严重，隐隐地疼，反复发作，缠绵不休，劳累、休息不好时容易诱发或加重头痛，还会伴有头晕、神疲乏力、气短自汗、消化不良、面色苍白或萎黄、心悸怔忡、失眠多梦、食欲减退等症状。通常病后虚弱，或长期从事脑力劳动的人，或饮食作息没有规律的人容易患这种头痛，而且以女性居多。

那么，针对气血虚头痛我们应该怎么选药呢？既然头痛的根源是气血不足，那治疗时就要益气养血，这样才能从根本上解除头痛。所以，患者选药的时候就要选择具有益气养血作用的药物，临床上最常用的成药就是八珍丸。

八珍丸出自明代薛己的医学著作《正体类要》的“八珍汤”，是临床上用于气血双补的常用方，由党参、白术、茯苓、熟地黄、当归、白芍、川芎、甘草8味药物组成。方中党参补脾益气，熟地大补阴血，二者相配，可起到益气养血的作用；白术、茯苓健脾渗湿，可帮助党参益气补脾；当归、白芍养血和营，可帮助熟地补益阴血；川芎活血行气，可使熟地、当归、白芍补而不滞；甘草益气和中，调和诸药。这8味药中党参、白术、茯苓、甘草合起来就是四君子汤，是健脾益气的基础方；熟地、当归、白芍、川芎合起来就是四物汤，是补血养血的著名方剂。所以，八珍丸其实就是四君子汤和四物汤的复方，能起到气血双补的作用，对气血不足或亏虚所致的头痛、头晕眼花、面色苍白或萎黄、心悸怔忡、四肢倦怠、气短懒言、食欲减退等症都有很好的调治功效。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，这个药是治疗气血虚头痛的，所以，肝阳上亢所致的头痛不适合服用。这个药不宜与感冒类药同时服用。因为这个药是滋补的，而感冒药都是祛邪解表的，二者药效相反。服这个药时也不宜与

藜芦或其制剂同时服用。因为方中有党参和白芍，与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。方中滋补药物很多，性质较黏腻，有碍消化。所以，咳嗽痰多、脘腹胀痛、消化不良、腹胀便溏及感冒患者不宜服用。儿童、孕妇、年老体弱的患者要慎重服用，最好先咨询医生再服药。方中的甘草可能会引起血压升高，血钾水平降低，所以，高血压、心脏病患者要特别慎重。方中的熟地可能会引起过敏，所以，平时容易过敏的人也要特别慎重。

八珍丸有水蜜丸和大蜜丸，水蜜丸每次吃6克，大蜜丸每次吃1丸，每天早晚各1次，最好是在饭前服用，也可以在吃饭的时候一起吃，这样有利于药效的充分发挥。有些患者在服药后可能会出现食欲不振、恶心呕吐、腹胀便溏等症状。这时需停药观察，如果症状严重就应去医院就诊。在服药期间，一定要改变不良的饮食习惯，三餐有规律，切记暴饮暴食、饥饱无常，油腻、辛辣刺激食物都不能再吃了，烈酒、浓茶、咖啡等也不能喝了，因为这些东西都会刺激或加重脾胃负担，不利于气血的生成。喜欢吸烟的人，要把烟戒掉，因为烟会降低药效。另外，患者还要注意保持情志舒畅，不要总是忧郁、多思，更不能生气恼怒，以免加重病情。

当然，临床上，每个患者的具体症状都不尽相同，这时候就需要患者根据自己的实际情况来选择最适合自己的药物。比如，有的患者手脚发凉，说明阳气不足，服用温补气血的十全大补丸更为适宜。有的患者气短乏力、心悸失眠的症状比较严重，这是心脾气血两虚所致，人参归脾丸或人参养荣丸健脾养心的疗效都很不错。有的患者头晕、面色萎黄、心悸怔忡、失眠多梦等血虚症状比较明显，需要加大滋阴养血的力量，可选用归脾丸来补脾养血。有的患者食少腹胀、体倦乏力、动辄气喘等气虚症状比较明显，需要加大益气健脾的力量，这时可服用补中益气丸。有的患者不仅头痛，还眩晕眼花、心烦易怒、失眠多梦，这是血虚肝亢所致的，要养血平肝、活血通络，临床上常用的成药就是养血清脑颗粒。

痰浊头痛：头痛昏蒙重坠，吃半夏天麻丸燥湿化痰

典型症状：

头痛昏蒙重坠，伴有胸脘痞闷、纳呆呕恶、眩晕、倦怠无力等症状。

代表中成药：半夏天麻丸。

主要功效：健脾祛湿，化痰熄风。

痰浊头痛也是内伤头痛的一种，一般见于发作期，是由于脾失健运、风痰上扰引起的。这种头痛通常突然出现，而且起止无常，呈昏痛或胀痛，还伴有胸脘痞闷，恶心、呕吐痰涎，口淡纳差，或口中黏腻，或口苦，四肢沉重倦怠，大便不爽等痰浊内盛的症状。一般喜欢抽烟、喝酒的人，或者经常吃肥甘厚腻食物的人容易患这种头痛。

那么，针对痰浊头痛我们应该怎么选药呢？既然是痰湿引起的，那就要燥湿化痰，所以，患者在选药的时候就要选择具有燥湿化痰、降逆止痛的药物，临床上最具代表性的成药就是半夏天麻丸。

半夏天麻丸是由法半夏、天麻、黄芪、人参、苍术、白术、茯苓、陈皮、泽泻、六神曲、炒麦芽、黄柏12味药物组成。方中法半夏辛温性燥，归脾胃经，善于燥湿化痰、降逆除痞；天麻甘平质润，入肝经，擅长熄风止痉、平肝潜阳，与法半夏都是治疗风痰眩晕、痰厥头痛的良药。人参、黄芪、白术甘温补中，健脾益气；苍术、陈皮苦温香燥，燥湿健脾；茯苓、泽泻甘淡，健脾渗湿，这7味药共同起到健脾祛湿的作用，以除去生痰之源，痰浊去，清阳升，头痛就会减轻。六神曲、炒麦芽健胃消食，可帮助药性吸收、药力布散；黄柏苦寒，可防止湿燥太过，并且还有固肾阴的作用。这12味药搭配使用，共同起到健脾祛湿、化痰熄风的功效，对脾虚聚湿生痰所致的头痛、眩晕、如蒙如裹、胸脘满闷等症都有很好的疗效。

不过，大家一定要注意，半夏天麻丸是用于痰浊头痛的，所以，肝肾阴虚或肝阳上亢所致的头痛、眩晕不宜服用。方中温燥药物很多，所以，平时大便干燥的患者服药时要特别慎重，以免加重便秘。

方中的人参、天麻容易引起过敏，所以，平时容易过敏的人服药要特别慎重。

半夏天麻丸是水丸，每次吃6克，每天2～3次，用温开水冲服即可。在服药期间，饮食要清淡，这样有利于祛痰，而那些生冷、油腻、辛辣、甘甜及海鲜、羊肉等发物都不能再吃了，否则，容易生痰湿，会加重病情。巧克力、乳酪、咖啡、茶叶等容易诱发头痛的食物最好少吃或不吃。喜欢吸烟、喝酒的人，也要把烟、酒戒掉，因为烟、酒都是助热生痰的东西，对恢复病情不利。

瘀血头痛：头痛如锥刺、经久不愈、痛处固定不移，吃正天丸可活血通络

典型症状：

头痛如锥刺，痛处固定不移，日轻夜重，经久不愈，或头部有外伤史，舌紫或有瘀斑、瘀点等。

代表中成药：正天丸。

主要功效：疏风活血，通络止痛。

同类中成药：通天口服液、天麻头痛片、大川芎口服液、血府逐瘀胶囊等。

瘀血头痛也是内伤头痛的一种，在发作期和缓解期都会发生，多因久病气滞血瘀或因外伤后遗所致。瘀血头痛是由于瘀血阻滞、脉络不通导致的。这种头痛的典型症状就是头痛剧烈，像用锥子刺一样，痛处比较固定，时发时止，病期较长，经久不愈，很不容易好，白天疼得轻，入夜疼得厉害。很多患者通常都有头部外伤史或长期头痛史，还会伴有面色晦滞，舌暗红或边尖夹有瘀斑、瘀点，或舌下静脉充盈发青等血瘀症状。

那么，针对瘀血头痛我们应该怎么选药呢？既然是血瘀了，脉络

阻塞了，那就要活血、通络，这样才能从根本上治愈头痛。所以，患者在选药的时候就要选择具有活血通络止痛作用的药物，临床上常用的成药就是正天丸。

正天丸是治疗外感风邪、瘀血阻络所致头痛的常用成药，由钩藤、白芍、川芎、当归、地黄、白芷、防风、羌活、桃仁、红花、细辛、独活、麻黄、附片、鸡血藤15味药物组成。方中的钩藤可清热平肝、熄风定惊，川芎可活血行气、祛风止痛，二者合用，能通治虚实之头痛眩晕；当归、鸡血藤补血活血，桃仁、红花活血化瘀，可帮助川芎活血化瘀、祛风止痛；麻黄、细辛、附片都是辛温药，能温阳散寒、祛风止痛；羌活、独活、防风、白芷祛风除湿、散寒止痛；地黄、白芍可滋阴养血，制约辛温药的燥性，同时还能柔肝止痛。这15味药搭配使用，共同起到疏风活血、通络止痛的作用，对外感风邪、瘀血阻络所致的头面疼痛、经久不愈、痛处固定不移或局部跳痛、眩晕、舌质紫黯或有瘀斑等症都有显著疗效。

在服药前，要认真阅读说明书，特别是注意事项这一块。比如，服正天丸时不宜与藜芦或其制剂同时服用，因为方中的细辛、白芍与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。方中行气活血药较多，所以，孕妇不宜服用，以免造成流产。方中辛温药较多，有损脾胃，所以，婴幼儿、哺乳期妇女及年老体弱的患者也不宜服用。高血压、心脏病患者要慎用。运动员也要慎重服用，因为麻黄中的麻黄碱能够加快心跳、扩张支气管，对中枢神经有明显的兴奋作用，是国际奥委会禁止使用的兴奋剂类药物。过敏体质的人同样要慎重，因为红花可能会导致过敏，而防风、白芷都具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

正天丸最好在饭后服用，这样不会刺激肠胃，每次吃6克，每天2～3次，一般以15天为1个疗程，连续服用两个疗程。对于头痛反复发作的患者，在服用完2个疗程后，最好停药15天，再继续服1～2个疗程即可。但不能长期、过量服用，因为方中的细辛含马兜铃酸，属严格控制剂量的有毒物质。如果长期、过量服用会导致肾病。服药后，有些患者可能会出现谷丙转氨酶轻度升高，或口干、口苦、腹痛、腹

泻等不良反应，如症状不严重，可继续服药，否则，就应立即停药。在服药期间，不能同时服用滋补性的药物，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。饮食要清淡，生冷、辛辣、油腻等食物都最好不要吃了。因为这些食物不仅不容易消化，还会诱发头痛，加重病情。有抽烟、喝酒嗜好的人，最好把烟、酒都戒掉。因为烟、酒不仅会降低药效，而且还是头痛的一个重要诱因。

临床上，虽然同属于瘀血头痛，但每个患者的症状都不尽相同，这就需要患者根据自己的实际症状来选择最适合的药物。比如，有的患者头部胀痛或刺痛、痛有定处、反复发作，伴有头晕目眩或恶心呕吐、怕风、舌淡紫有瘀点等症状，说明他是风邪上扰所致的头痛，服通天口服液的效果会更好。有的患者有怕冷、鼻塞等风寒感冒的症状，这时需祛风散寒，比较常用的成药是天麻头痛片。有的患者头痛、脑胀、眩晕、颈项紧张不舒，甚至有上下肢及偏身麻木等症状，这是肝风内动导致的，需要平肝熄风，大川芎口服液是个不错的选择。有的患者头痛或兼胸痛，兼有内热憋闷、失眠多梦、心悸怔忡、急躁善怒等症状，这时可服用血府逐瘀胶囊来加强行气活血的作用。

第六章　美美入睡没那么难——失眠的辨证用药

失眠是影响人类健康的重大隐患，很多患者都非常重视它。可是，他们常常会发现，在服用失眠药后，仍旧睡不着。其实，出现这种情况的原因可能是因为用药不对，患者并没有真正弄清楚是什么原因造成的失眠，而由于未能对症下药，治疗失眠的药物自然就难以发挥出太大的功效。

心神烦乱、心悸多梦、舌尖红的失眠是心火亢盛，吃朱砂安神丸可清心安神

典型症状：心神烦乱、失眠多梦、心悸不宁、舌尖红、小便黄等。

代表中成药：朱砂安神丸。

主要功效：清心养血，镇静安神。

同类中成药：磁朱丸、泻肝安神丸。

生活中，很多人都会受到失眠的困扰，而且每个人的表现也都不一样。比如，有的人是睡不着，能瞪着眼睛到天亮；有的人躺下很快就能睡着，但是，睡不踏实，容易醒，一晚上醒好多次；还有的人能正常入睡，但是，梦多，只能睡几个小时，凌晨三四点钟就醒了，醒了就再也睡不着了，等等。当然，有些人更不幸，同时有上述的两种或三种症状。

那么，失眠了我们应该怎么办呢？找到失眠的原因，然后，对症治疗，这才是解决失眠问题的关键。中医认为，失眠的主要病位在

心，但与脾胃肝肾也都有关系。比如，心火炽盛、心脾两虚、阴虚火旺、肝郁化火、痰热内扰、胃气失和、心胆气虚等，都可以导致心神被扰、心神失养、神不守舍。每一种致病因素表现出来的症状都不尽相同。所以，应该选用的药物也有所区别。这就是中医所讲的辨证施治。

这一节我们主要讲一下心火亢盛所导致的失眠如何选药用药的问题。心火亢盛就是心火太旺了，而心火太旺就会灼伤阴血，导致阴血不足。所以，这种失眠的典型症状就是心里觉得很烦，甚至有点心神不宁、坐立不安，心跳加快，心慌等。患者还多伴有头昏脑胀、口干舌燥、小便短赤、口舌生疮、舌尖红等实火症状。

那么，针对这种类型的失眠我们应该如何选药呢？既然是心火旺，那就要清心火；阴血不足，就要滋阴养血；心神烦乱不安，就要宁心安神。所以，我们在选药的时候就要选择那些具有清心降火、养血安神作用的药，其中最有代表性的成药就是朱砂安神丸。

朱砂安神丸属于重镇安神类的中成药，其处方是出自金李杲撰写的《医学发明》，由朱砂、黄连、生地黄、当归、甘草5味药组成。方中的朱砂性寒，质重，专入心经，寒能清热，重可宁神，既能镇心安神，又能清心泻火，治标之中兼能治本；黄连苦寒，入心经，清心泻火，可以除烦热，与朱砂配合，清心泻火安神的力量更强。生地黄味甘，性苦寒，可以滋阴清热；当归味辛甘，性温润，可以养血，与生地黄配合，可以达到滋阴养血以养心的目的。甘草可以调药和中，保护胃气，缓和毒性，防止苦寒的黄连和有毒的朱砂损伤脾胃。这5味药合用，标本兼治，清中有养，使心火得清，阴血得充，心神得养，则神志安定，所以，命名为“安神丸”。这是目前临床上治疗心火亢盛，阴血不足导致的失眠、神志不安的常用方。凡是有心神烦乱、惊悸怔忡、多梦、舌尖红等失眠症状的患者，都可以服用这个药来调治。

不过，方中的朱砂含有硫化汞，有毒，所以，孕妇及肝肾功能不全的患者不能服用，肝肾功能正常的人也不能过量服用或长期服用，

达到一定效果后就要停用，以防汞中毒。因为有硫化汞，所以，也不能与具有还原性的西药或含苯甲酸钠的西药同时服用，如碘化钾、碘化钠、溴化钾、溴化钠、亚硝酸盐、硫酸亚铁、碳酸氢钠等，以防产生可溶性汞盐导致汞中毒。也不能与酶类制剂一起服用，以避免抑制酶的活性。方中寒凉滋阴的药物较多，所以，脾胃虚弱、阳虚内寒、大便不实的人不宜服用。

朱砂安神丸常见的是大蜜丸，一般是每次1丸，每天2次，最好是在饭后吃，早饭后和晚饭后。对舌尖红、手脚心发热等热象和阴虚都比较明显的患者，吃朱砂安神丸的时候，可以将一个生鸡蛋黄用开水冲熟，用这个蛋黄汤送服。因为鸡蛋黄是补阴的，可以加强朱砂安神丸养阴的功效。有的患者在晚上吃朱砂安神丸的时候，特意把吃药的时间放在临睡前，希望借助药效来尽快入睡。其实，真的没有必要。因为中药的安神药不是安眠药，它的安眠疗效是通过祛除病因达到的，所以，不可能像西药的安眠药那样，吃了药半小时就能入睡。中药没有那么快，要给它发挥作用的时间，更不要有吃西药安眠药时对入睡的那种等待，那样会加重心理负担，反倒睡不着了。

在服药期间，患者一定要注意限制食盐的摄入量，因为盐可能会与硫化汞发生化学反应而产生有毒物质。辛辣、油腻、甜黏等容易刺激肠胃、加重肠胃负担的食物都不要吃了，否则，不利于病情的恢复。睡前不宜服用咖啡、浓茶等兴奋性饮品，否则，会加重失眠。如果有吸烟、喝酒的习惯，也要戒掉，因为烟、酒都会降低药效。

临床上，用于重镇安神的成药除了朱砂安神丸，还有磁朱丸、泻肝安神丸等。其中，磁朱丸主要用于肾阴不足、心阳偏亢所致的失眠、心悸、烦躁不安等症，患者往往还伴有耳鸣耳聋、视物昏花等肾阴虚的症状。泻肝安神丸主要用于肝火亢盛、心神不宁所致的失眠、多梦、心烦等症，患者往往会伴有目赤肿痛、头痛、烦躁易怒、肋骨痛、口苦等肝火旺的症状。大家在选药的时候，一定要根据实际情况加以辨别，有针对性地用药才能取得最佳的疗效。

吃饭少、多梦易醒、记性差的失眠是心脾两虚，吃归脾丸可健脾安神

典型症状：多梦易醒，心悸健忘，头晕目眩，体倦食少，面色少华等。

代表中成药：归脾丸。

主要功效：益气健脾，养血安神。

同类中成药：人参归脾丸、人参养荣丸。

生活中，有一类失眠患者是总感觉心神不安，入睡困难，睡着了也总做梦，容易醒。醒了以后就很难再睡着了，平时还总是心悸、心慌、健忘，胃口也不好，不想吃饭，吃什么都没滋味。如果勉强吃了饭，胃脘就胀闷得难受，面色萎黄，整个人看起来都没精神，总是感觉很疲惫。有时候，还头晕目眩。简单地说，就是吃饭少，睡不好，记性差，浑身没劲儿，像这种类型的失眠就是心脾两虚导致的。

心脾两虚，是指心血不足和脾气虚弱共存的证候。中医认为，脾为后天之本，气血生化之源，如果脾气虚了，气血必然生化不足；气虚不足就不足以濡养心脏了，心血不足，心神失养就会导致失眠。现代人生活工作压力过大，经常劳累、思虑过度，很容易伤及心脾，导致心脾气血两虚。所以，这种类型的失眠在临床上很常见。

既然这种失眠的根本在心脾两脏，那在治疗的时候就要以补益心脾、养血安神为原则。那么，我们在选药的时候，也就要选择那些具有益气健脾、养血安神作用的药物。其中最具代表性的成药就是归脾丸。

归脾丸是治疗心脾气血两虚证的常用方，它来源于宋代严用和撰写的《济生方》里的“归脾汤”，由党参、白术（炒）、炙甘草、炙黄芪、茯苓、远志（制）、酸枣仁（炒）、龙眼肉、当归、木香、大枣（去核）11味药组成。方中的黄芪补脾益气；龙眼肉既补脾气，又养

心血，与黄芪合用，使补气生血、养脾益心的功效更佳。党参、白术甘温益气，可以加强黄芪补脾益气的作用。当归是补血的圣药，与龙眼肉合用，可以增加养心补血的功效。茯苓、远志、酸枣仁都是宁心安神的良药，木香理气醒脾，可以防止方中的益气补血药滋腻滞气，使补而不滞。炙甘草、大枣益气补脾，调和诸药。全方11味药配伍使用，有气血双补、心脾同调之妙，使脾气得补，心得所养，吃不好、睡不香的失眠症状自然就可以治愈了。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，归脾丸不宜与含有藜芦、五灵脂、海藻、大戟、芫花、甘遂等成分的制剂同时服用，否则，会影响药效。方中滋补药居多，所以，感冒发热、阴虚内热者不宜服用，以免助热化火，加重病情。儿童、孕妇、哺乳期妇女等脾胃较弱的人群需要咨询医生后才可服用，不能擅自服用滋补药。

归脾丸有多种剂型，水蜜丸每次吃6克，小蜜丸每次吃9克，大蜜丸每次吃1丸，每天3次，可以用温开水或生姜汤送服。在服药期间，饮食宜清淡，辛辣、油腻、生冷及不易消化的食物都最好不要吃了，以免使脾胃负担过重，不利于药效的吸收。有抽烟、喝酒嗜好的人，最好都戒掉，以免影响药效。在生活起居上，患者一定要注意避免过度劳累、过度思虑，否则，会使心脾两虚的症状更加严重。临床上有个别患者服药后会出现口干、鼻燥、便秘等不良反应，停药后就可以恢复，大家不必紧张。

临床上，用于心脾两虚、气血不足失眠症的成药，除了归脾丸，还有人参归脾丸、人参养荣丸、养血安神片等。其中，人参归脾丸是以人参为主药，所以，它补气的作用比归脾丸更强，适合那些气血非常虚弱的患者服用。比如，经常心悸、怔忡，胃口更差，浑身乏得很，总想躺着等。人参养荣丸在健脾的基础上又增加了温补肾阳的作用，是一味温性的补药，主要用于气血两虚偏于寒证的患者，如恶寒喜暖、面色苍白、小便清长、大便稀溏、舌淡苔白等。

精神恍惚、心悸易惊、乏力的失眠是心气血不足，吃柏子养心丸补气养血安神

典型症状：精神恍惚、心悸易惊、多梦盗汗、健忘、乏力等。

代表中成药：柏子养心丸。

主要功效：益气养血，宁心安神。

临床上，还有一类失眠的患者是这样的：精神恍惚，就是神思不定、糊里糊涂，也不知道在想什么；记性差，睡眠不好，即使睡着了也总是做梦，还出汗；平时显得没精神，没力气，稍微一运动就会感到心慌，有点响声就被吓一跳，就像我们常说的："这人胆子小，总是一惊一乍的。"其实不是胆小，而是心气虚。所以，像这种类型的失眠就是心气不足、心血亏虚导致的。

中医认为，心藏神，心神必须得到心血的濡养才能正常的工作。如果心血不足，心神失养，势必会出现精神恍惚、思想难以集中、记忆力减退、失眠、噩梦纷纭等心神不宁与虚弱的表现。同样，心气不足，就会运血无力，出现心慌、气短、胸闷、自汗等心动失常的症状。

那么，对这种类型的失眠我们应该怎么选药呢？心气不足就要补气，心血亏虚就需养血，气血充足了，心神得养才能睡得好觉。所以，我们在选药的时候就要选择那些具有补气、养血、安神作用的药。比如，柏子养心丸就是最具代表性的一种成药。

柏子养心丸的处方出自明代徐春甫撰写的《古今医统大全》，是由柏子仁、党参、炙黄芪、川芎、当归、茯苓、远志（制）、酸枣仁、肉桂、五味子、半夏曲、朱砂、炙甘草13味药物组成。方中的柏子仁可以养心安神；酸枣仁可以补肝养血，宁心安神；炙黄芪性味甘温，具有补气升阳的作用；党参健脾益气生血；当归是补血圣药，能够养血活血；五味子能滋肾敛阴，宁心安神；川芎活血养肝；茯苓、半夏曲健脾化痰和胃；肉桂温肾通脉；朱砂重镇安神，远志可以安神

定志；炙甘草健脾和中，调和诸药。这13味药搭配使用，可以起到益气养血、宁心安神的作用。凡是气血不足、心神失养所致的心悸易惊、失眠多梦、神疲气短、健忘盗汗等症都可以服用这个药来调治。

不过，柏子养心丸总体药性偏温热，可以起到温补心神的作用，所以，心火亢盛、阴虚火旺或肝阳上亢的患者都不宜服用。柏子养心丸处方中的朱砂含有有毒的化合物硫化汞，所以，孕妇及肝肾功能不全的患者不能服用。肝肾功能正常的人也不能过量服用或长期服用，达到一定效果后就要停用，以防其毒性成分在体内蓄积而导致中毒。因为有硫化汞，所以，也不能与具有还原性的西药或含苯甲酸钠的西药同时服用，如碘化钾、碘化钠、溴化钾、溴化钠、亚硝酸盐、硫酸亚铁、碳酸氢钠等，以防产生可溶性汞盐导致汞中毒。也不能与酶类制剂一起服用，以避免抑制酶的活性。

柏子养心丸有水蜜丸、小蜜丸、大蜜丸之分，水蜜丸每次吃6克，小蜜丸每次吃9克，大蜜丸每次吃1丸，每天早晚各吃1次，最好是在饭后服用。因为这个药性质温热，有人吃了可能会上火，出现口干、口疮、牙龈肿痛等症状。这时可以用凉开水送服，或者将药丸放水里溶化之后放凉了再吃，这样可以稍微牵制一下药的热性。在服药期间，忌食一切辛辣刺激性食物，以免加重药的热性，引起上火。睡前不要喝浓茶、咖啡等饮品，因为这些东西都具有中枢神经兴奋作用，会加重失眠。另外，患者在日常生活中还要注意保持精神舒畅，劳逸适度，不要过度思虑，也要尽量避免恼怒、抑郁、惊恐等不良情绪，以免耗伤气血，对恢复病情不利。

入睡困难、急躁易怒、目赤口苦是肝郁化火所致，吃龙胆泻肝丸泻火安神

典型症状：

入睡困难甚至整夜不眠，性情急躁易怒，目赤口苦，胁肋胀满等。

代表中成药：龙胆泻肝丸。

主要功效：清肝胆，利湿热，安心神。

同类中成药：当归龙荟丸、泻肝安神丸。

肝郁化火型失眠也是临床上常见的一种失眠，而且，这种失眠的人还越来越多。为什么呢？这种失眠主要是由于人们心里烦躁郁闷导致的。现代人的生活节奏很快，工作、学习和生活等各方面的压力都比较大。如果长期处于紧张的压力之下而无处宣泄，或不知道如何宣泄，最直接的影响就是出现情志异常，如烦躁、脾气火爆、郁闷、情绪低落、唉声叹气，等等。这些都属于不良情志，最容易伤害的是谁呢？肝脏。因为情绪与肝脏有着非常密切的关系。在中医五行理论中，肝属木。我们知道，树木的生长形态是向上、向四周舒展，不喜欢受到抑制。把肝比喻成树木，就是说人体的肝脏就像春天的树木一样，也具有条顺、畅达、疏通的特性。如果一个人整天处于负面情绪的状态，肝气不能升发，无法疏泄出去，就会郁结在肝中。那么，根据五行理论，木生火，肝气郁结久了就会化火。中医术语就叫“肝郁化火”。

火具有上炎的特性，肝气郁结化成的火向上扰乱心神，就会引起失眠。所以，这种失眠的人通常入睡都很困难，甚至整夜整夜地睡不着。即使睡着了也总做梦，容易惊醒。同时，还会伴有性情急躁易怒、胸胁胀满、喜欢长出气、唉声叹气、目赤口苦、不思饮食、小便黄赤、大便秘结等肝郁、肝火旺的症状。简单地说，只要同时具备入睡困难、急躁易怒、目赤口苦这三个症状，就说明影响你睡眠的主要原因是肝郁化火了。

那么，针对这种类型的失眠我们应该如何选药呢？我们知道，肝郁化的火都是肝脏的实火。治疗肝脏实火的方法就是清肝泻火。所以，肝郁化火型失眠患者在选药的时候就要选那些具有清肝泻火作用的药物。比如，龙胆泻肝丸就是最具代表性的一个成药。

龙胆泻肝丸是治疗肝胆经实火湿热的常用方，出自清代医家汪昂

所著《医方集解》，是由龙胆草、黄芩、栀子（炒）、木通、泽泻、盐车前子、柴胡、地黄、酒当归、炙甘草10味药物组成。方中龙胆草是大苦大寒之物，上可泻肝胆实火，下可清下焦湿热，是泻肝胆经实火湿热的专药；黄芩、栀子苦寒，与龙胆草相配，泻火之力会更强；木通、泽泻、盐车前子具有清热利湿的作用，可使湿热从小便排泄出去；柴胡既能舒畅肝胆之气，又能平肝热；地黄养阴清热，酒当归则具有养血活血的功效，二者搭配，可防止肝胆实火或苦寒药耗伤阴血，起到泻中有补、邪去而正不伤的作用；最后用炙甘草调和诸药，清热解毒。这10味药配伍使用，可以达到泻肝胆实火、清下焦湿热的功效。凡是由肝胆实火所引起的失眠、急躁易怒、胁痛、口苦、目赤、耳聋、耳肿、尿赤涩痛、妇女带下黄臭等症都可以用这个药来调治。

不过，需要注意的是，龙胆泻肝丸中的苦寒药比较多，会伤及脾胃。所以，脾胃虚寒、大便溏泻及孕妇、年老体弱者都要慎重服用。即使患者体质壮实，也应该中病即止，就是病好了就不要再吃药了，见好就收，不能过量服用，更不能长时间服用。另外，方中的柴胡可能会引起过敏，所以，容易过敏的人一定要慎重服药。

龙胆泻肝丸主要是水丸，没有蜜制，就是为了保证苦寒的药力不被蜂蜜所缓和，可以直达病所。一般每次吃6克，每天吃2次就可以了。千万不要擅自加大药量。有些人为了尽快去火，吃着龙胆泻肝丸还要喝苦丁茶之类的清火茶。这就过了，要知道过于苦寒会损伤胃气的。为了降火伤了胃，得不偿失。如果吃了龙胆泻肝丸之后大便次数增多，而且不成形，说明药的寒性过大，肠胃受不住。这时就应该酌情减少药量。在服药期间，还要注意保持情志舒畅。饮食以清淡为主，可以多吃些芹菜、绿豆、柑橘、金橘等能够清肝理气的食物。但不要吃滋补性的药物或食物。少吃或不吃肥甘厚味及辛辣食物。戒烟、酒，因为这些东西都会助热生火。另外，患者还可以适当增加体育锻炼，可以舒缓心情、条达气机、疏经活络，对缓解失眠很有帮助。

临床上，用于肝郁化火型失眠的成药除了龙胆泻肝丸，还有当归

龙荟丸、泻肝安神丸等，只是各自的侧重点不同罢了。其中，当归龙荟丸的泻火力比龙胆泻肝丸更强，适合那些出现便秘症状的失眠患者。泻肝安神丸主要用于肝火亢盛、心神不宁的失眠患者。这类患者不仅有肝火旺的症状，而且有心神烦乱、惊悸、神经衰弱等气血不足的症状。所以，泻肝安神丸不仅能泻肝火，还能滋阴养血，以使心神安定，改善睡眠。

怕黑、不敢独处、睡眠中易惊醒是心胆气虚，吃宁神定志丸能益气镇惊

典型症状：怕黑、不敢独自睡觉，睡眠中易惊醒、心慌心悸、小便清长等。

代表中成药：宁神定志丸。

主要功效：益气镇惊，安神定志。

同类中成药：安神温胆丸。

心胆气虚型失眠在临床上也比较多见，这类失眠的人通常特别敏感，容易受惊。严重的患者别人说话声音大点儿，都能把他吓一跳。晚上不敢一个人睡觉，总觉得房间黑咕隆咚的很可怕，半夜有点风吹草动，就能惊醒。另外，还经常心跳得厉害，心慌心悸。平时整个人也没什么精神，短气、倦怠，容易头晕，小便比较清，也比较多，等等。这些症状都是心胆气虚的表现。

中医认为，心藏神，主情志，胆主决断，心与胆相通，也就是说，胆气通于心。如果胆气不足或胆气虚，用我们的俗语说就是“胆小”，虚就不能定，对外界反应过于灵敏或者说敏感，心神不能安定，就会出现惊恐畏惧、心悸不宁等失眠症状。

那么，对这种类型的失眠我们应该如何选药呢？气虚，就要益气；易惊，就要镇惊、定志。所以，我们在选药的时候就要选择那些

具有益气镇惊、安神定志作用的药物，临床上比较有代表性的成药是宁神定志丸。

宁神定志丸是由党参、茯苓、远志、石菖蒲、朱砂5味药物组成。方中党参可以健脾益气；茯苓既能健脾，还能宁心安神；远志安神益智、祛痰开窍；石菖蒲化痰开窍，理气醒神；朱砂色红入心，可以重镇安神。这5味药搭配使用，可以起到益气镇惊、安神定志的作用。凡是心胆气虚所导致的夜卧不安、虚烦不得眠、心怯善怒、胆怯恐惧、遇事易惊、气短心悸、终日惶惶、心神不安等症，都可以服用宁神定志丸来调治。

不过，方中的朱砂含有硫化汞，有毒，所以，孕妇及肝肾功能不全的患者不能服用。肝肾功能正常的人也不能过量服用或长期服用，达到一定效果后就要停用，以防其毒性成分在体内蓄积而导致中毒。因为有硫化汞，所以，也不能与具有还原性的西药或含苯甲酸钠的西药同时服用，如碘化钾、碘化钠、溴化钾、溴化钠、亚硝酸盐、硫酸亚铁、碳酸氢钠等，以防产生可溶性汞盐导致汞中毒。也不能与酶类制剂一起服用，以避免抑制酶的活性。

宁神定志丸每次吃9克，每天早、晚各1次。在服药期间，要注意饮食清淡，辛辣刺激性食物最好不要吃了，以免刺激神经，加重失眠。喜欢抽烟、喝酒的人，最好都戒掉，因为烟酒不仅会降低药效，还会兴奋神经，对缓解失眠不利。

临床上，除了宁神定志丸之外，还有一种成药叫安神温胆丸，也是用于心胆虚怯的。它是从孙思邈的“温胆汤”衍变而来的，在温胆的基础上，又加了安神、和胃的药物，适用于那些有虚烦、胃脘胀闷等症状的心胆气虚患者，就是患者会感到心烦，没人的时候害怕，人多了还烦，是那种莫名的烦躁却又不是烦得很厉害。食欲不振，吃了东西胃就胀闷得难受等。只要是触事易惊、心悸不安的失眠患者有这些症状，那用安神温胆丸来调治效果会更好。

老年人失眠健忘伴有头晕耳鸣、四肢冰凉，吃甜梦胶

囊最合适

典型症状：

觉少、睡眠质量差、健忘、心慌气短、头晕耳鸣、食欲不振、五更泻等。

代表中成药：甜梦胶囊。

主要功效：益气补肾，健脾和胃，养心安神。

老年人失眠是个常见问题。很多上了年纪的人都会发现，自己的觉不仅越来越少了，而且睡眠质量也越来越差，早上醒来总感到“不解乏”。除了失眠，还心慌气短，记性差，听力、视力也不如以前了，胃口也不好，早起拉肚子，小便清长。有时候还头晕耳鸣、腰膝酸软，比一般人怕冷，尤其是冬天总是四肢冰凉。老年人失眠如果是具备这些症状的，那就是脾肾阳虚造成的。

那么，针对这种情况老年人应该选择什么药物来调节睡眠呢？既然是脾肾阳虚，就要补阳。有一种药很适合老年失眠患者，就是甜梦胶囊。光听这个名字，就让人觉得很舒服，吃了肯定能让人美美地睡上一觉。

甜梦胶囊的处方来源于明代药书《奇效良方》中的枸杞丸，是由刺五加、黄精、蚕蛾、桑葚、党参、黄芪、砂仁、枸杞子、山楂、熟地黄、淫羊藿（制）、陈皮、茯苓、马钱子（制）、法半夏、泽泻、山药17味药物组成。方中的刺五加味辛、微苦，性温，能益气健脾、补肾安神；黄精性味甘平，能健脾益肾，补气养阴；桑葚、熟地黄、枸杞子均是补肝益肾、养血益精的良药；蚕蛾、淫羊藿都是温性的补药，有补肾壮阳的作用；山药健脾胃、益肾气，是气阴双补的佳品；茯苓、泽泻能健脾祛湿；砂仁、山楂、陈皮行气开胃消食，能帮助脾胃更好地消化吸收其他补药；法半夏燥湿化痰；马钱子性味苦寒，有毒，能通络止痛，散结消肿。这17味药搭配使用，既补气血，又补肾阴肾阳，最适合年老体弱、脾肾亏虚的老年失眠患者服用，可以起到

益气补肾、健脾和胃、养心安神的作用。

不过，并不是所有失眠的老年人都适合使用甜梦胶囊。首先甜梦胶囊中温性的补药比较多，所以，心火亢盛、阴虚火旺或肝阳上亢患者都不宜服用。高血压人群服用一定要慎重，因为高血压也需要辨证分型，如果盲目用药可能会引起严重后果。所以，血压高的老年人一定要在咨询医生后再决定能否服用甜梦胶囊。方中的熟地黄可能会引起过敏，所以，容易过敏的老年人也需慎重服药。

甜梦胶囊服用时必须注意剂量，一般每次3粒，每天2次。因为方中的马钱子是有毒的，所以，不能过量用药，也不能长期服用，中病即止，以免中毒。服药期间，患者除了要多吃养心助眠的食物，如莲子、百合、龙眼肉等，还要注意吃得清淡些，少吃或不吃油腻、刺激性的食物，晚饭不要吃得太饱，否则，会加重脾胃负担。中医讲，“胃不和则卧不安”，脾胃不舒服了，肯定睡不好觉。睡前不要喝咖啡、浓茶等能兴奋神经的饮料，否则，会使失眠更加厉害。喜欢抽烟、喝酒的老年人，最好能把烟酒戒掉，因为烟酒不仅会降低药效，还会刺激神经，影响睡眠。

第七章　娇贵的胃怎么养才好——胃胀、胃酸、胃痛的辨证用药

胃是人体非常重要的器官。人体营养的摄入和供给，都离不开胃部的消化。但它常常也是最容易出现问题的脏腑器官。胃胀、胃酸、胃痛、胃出血、胃溃疡，这些都是常见的胃病。很多患者都希望尽快拥有一个健康的胃。其实，最简单的就是对症治疗。患者先认真观察自己的症状，然后分析病因，这样才能选择更加适合的治疗药物。

一受寒胃就疼得厉害是寒邪所致，温胃散寒的良附丸最适合

典型症状：胃脘冷痛急性发作、遇寒加重，遇热减轻等。

代表中成药：良附丸。

主要功效：温胃散寒，理气止痛。

同类中成药：姜冲剂、丁桂温胃散、仲景胃灵片、十香止痛丸等。

中医讲，肺为娇脏，是说肺容易得病，得了病还不容易好。其实，脾胃也是很娇贵的。作为人体的主要消化器官，脾胃每天从早到晚不停地工作，可谓是劳苦功高。正因为如此，它也非常容易受伤害，吃多了、吃得不对了、受凉了、生气了、上火了……可以说，只要身体出点异常，它都会有反应，胃酸、胃胀、胃痛、打嗝、呕吐等。如果不及时治疗，还会进一步发展成胃炎、胃溃疡等疾病。所以，我们说胃很娇贵一点也不夸张。当脾胃出现异常时，就要及时调

治。

可是，像我们刚才说的，引起胃胀、胃酸、胃痛的原因很多，所以，绝不能一概而论，胡乱吃药。那我们怎么才能选对药、用对药呢？没错，就是要辨证。比如，有人一冷胃就疼，那就是寒邪所致，应该选择能温胃散寒的药。有人是暴饮暴食后，胃又胀又疼，那是饮食停滞导致的，应该选择能消食导滞的药。有人一生气就胃疼、两肋疼，那是肝气犯胃造成的，应该选择能疏肝和胃的药。有人胃部灼热、嘈杂吞酸，两肋也疼，那是肝胃郁热了，应该选择能疏肝泄热的药，等等。总之，症状不同，病因就不同。中医治病讲究标本兼治。只有抓住了病因，才能从根本上解决脾胃问题。

这一节我们主要讲一下寒邪客胃怎么选药、用药的问题。生活中，有些人遇到寒冷的天气或者吃了寒凉的东西，胃痛就会急性发作，疼痛时伴有胃部寒凉感，而且越冷疼得越厉害，严重得甚至胃痉挛。但是，如果用暖水袋捂一下或者喝杯热水，疼痛的症状就会减轻。像这种情况的胃痛就是因为胃部受寒导致的，胃阳被寒邪抑制，不能舒展，气机阻滞，而引发胃痛。所以，要从根本上治疗这种胃痛，首先就要温胃散寒，寒邪祛除，气机畅通，胃功能自然就恢复正常了。胃痛不严重的患者可以用暖水袋捂捂，或者喝生姜红糖水，都能驱寒邪。但如果胃疼得很厉害，就要吃药了。临床上，用于寒邪客胃的常用成药就是良附丸。

良附丸是治疗寒邪客胃，寒凝气滞的基础方，其处方是出自清代谢元庆编集的医著《良方集腋》，全方只有2味药：高良姜和醋香附。其中高良姜是大辛大热之物，是祛寒湿、温脾胃的良药，可以起到温中暖胃、散寒止痛的作用。香附也是辛味的，入肝、三焦经，能够疏肝解郁，行气止痛。香附用醋洗过，更加强了其入肝行气止痛的作用。这2味药相配，一个可以散寒凝，一个可以行气滞，共同达到温胃散寒、行气止痛的功效。只要是胃部受了寒，出现胃痛、吞酸、胸腹胀满等症状，都可以服用良附丸来治疗。

不过，在服药前，大家一定要注意，良附丸是治疗寒凝胃痛的。

如果你是胃热疼痛或虚寒胃痛就不适合服用这个药了。怎么辨别呢？胃热疼痛的典型症状是胃部灼痛、口干舌燥、口苦便秘等，而虚寒胃痛是胃部隐隐地疼，而且绵绵不休。如果是孕妇胃寒疼痛，服这个药要特别慎重。因为方中的香附能行气散寒走窜，可能会损伤胎元。

良附丸是水丸，味辣，每次吃3～6克，每天早晚各1次，用温开水冲服就可以。在服药期间，饮食上要以清淡、易消化的食物为主。如果胃痛持续不断，最好吃一些流质或半流质的食物，如汤、粥、烂面条等，并且要少食多餐，细嚼慢咽，避免加重脾胃的负担。而一切生冷寒凉、辛辣、油腻、黏滞的食物都不能吃。粗糙多纤维的食物，浓茶、咖啡、烟酒等也要避免。因为这些食物都会对胃产生刺激，加重胃痛。另外，胃是极容易受到情绪影响的器官，所以，要注意保持心情舒畅，避免过度劳累及愤怒、忧郁等不良情绪的刺激。最后，还有一点非常重要，就是要注意胃部的保暖，随天气的变化及时增加衣物，避免再次受寒。

临床上，用于寒凝胃痛的成药，除了良附丸，还有姜冲剂、丁桂温胃散、仲景胃灵片、十香止痛丸等，只是各自的侧重有所区别。比如，姜冲剂是干姜提取物制成的冲剂，适用于胃寒、心腹冷痛、胀满或外感风寒的轻症。也就是说，刚一受寒，胃疼得不厉害时喝姜冲剂就可以起到散寒止痛的作用。如果患者只是胃脘冷痛，没有吞酸、脘腹胀满的症状，就可以用丁桂温胃胶囊来温胃散寒。如果患者除了胃冷痛，还有脾胃虚弱、食欲不振的症状，就不仅要温胃散寒，还需要健胃。这时吃仲景胃灵片就更为合适。如果患者是胃脘刺痛，两肋也胀得难受，就说明气滞血瘀比较严重。这时可以吃十香止痛丸来加强行气活血的力量。

暴饮暴食后，胃又胀又疼怎么办，吃保和丸可消食导滞

典型症状：

暴饮暴食后，胃脘胀满或胀痛，嗳腐吞酸，或呕吐不消化食物、腹泻等。

代表中成药：保和丸。

主要功效：消食导滞，和胃止痛。

同类中成药：大山楂丸、开胃山楂丸、加味保和丸、枳实导滞丸等。

生活中，有些人的饮食习惯很不健康，经常暴饮暴食，或饥一顿饱一顿，或过食生冷食物，也就是冰镇食物或饮料，一下吃得太多就导致了胃痛。这种胃痛的特点就是胃部感觉胀满或疼痛，严重的都不能碰，更不能按揉；不想吃饭，没食欲；打嗝返上来的胃气都是腐败的气味，胃酸也多，有泛酸的现象；或同时伴有呕吐，所吐出的东西是上一餐还没有消化的食物，气味也是腐臭难闻，吐完就会觉得胃里舒服很多，不那么胀了，疼痛也减轻了；有人还会伴有腹泻，泻前腹痛，同时肚子咕噜咕噜响，泻下大便像臭鸡蛋一样，泻后肚子会舒服一些。

这些都是饮食积滞的典型症状，是由于饮食过度，脾运化不及，胃气失和导致的。所以，要想消除食积引起的胃胀、胃痛，就必须消食、导滞、和胃。我们在选药的时候，就要选择具有这些作用的药物。比如，保和丸就是最具代表性的成药。

保和丸是临床上治疗食积证的常用成药，其处方出自《丹溪心法》，是由焦山楂、六神曲（炒）、炒莱菔子、炒麦芽、制半夏、陈皮、茯苓、连翘8味药物组成。方中重用焦山楂，味酸、甘，能消一切饮食积滞，尤其擅长消肉食油腻积滞；六神曲性味辛温，能消食和胃，尤其擅长消酒食等饮食积滞；炒莱菔子性味辛甘，能下气消食除胀，尤其擅长消面食痰气积滞；炒麦芽健脾开胃、行气，擅长消淀粉类食物积滞；制半夏化痰止呕；陈皮能理顺一身之气，消食化积；茯苓健脾利湿，和中止泻，防止脾湿生痰；连翘能清食积所化生的热，有清热散结的作用。这8味药搭配使用，共同起到消食导滞、和胃止

痛的作用，可以使食积消化、胃气平和，因此命名为“保和”。凡是因饮食不节、暴饮暴食而导致胃脘胀满胀痛、消化不良、反酸呕吐的患者都可以服用保和丸来调治。

不过，保和丸再好，也不是人人都能吃的。比如，这个药只针对饮食不节引起的食积证，所以，食少腹胀、大便溏薄、倦怠乏力的脾虚食滞的患者就不适合服用这个药。方中有大量的山楂，能活血通瘀，对子宫有收缩作用，所以，孕妇也不能服用这个药。这个药是酸味的，能增加胃酸分泌，所以，龋齿、胃酸过多、胃炎、胃溃疡、反流性胃炎、反流性食管炎等患者要慎重服用。保和丸是攻伐之剂，会克伐脾胃之气，所以，儿童、哺乳期妇女及年老体弱等脾胃虚弱的人都最好先咨询医生，在医生的指导下服用会更安全。另外，方中含有麦芽，可能会引起过敏，所以，对麦芽过敏的人不宜服用，而平时容易过敏的人也要特别慎重。

保和丸的剂型有水丸和大蜜丸，水丸每次吃6～9克，大蜜丸每次吃1～2丸，每天2次。在服药期间，不能再服用那些滋补性的中药了，否则，会抵消药效，起不到消食积的作用。饮食要以清淡为主，辛辣、生冷、油腻、黏滞等不易消化的食物都不能再吃了，否则，会加重脾胃负担，使食积更重。有抽烟、喝酒嗜好的人，最好都戒掉，因为烟酒会降低药效，而且酒是热性的，能助热，加重病情。另外，当积滞症状消除后，就必须停药，因为保和丸攻伐力比较强，长时间服用会影响脾胃功能。

当然，临床上患者的症状都不尽相同，这时就需要患者仔细辨别，根据自己的实际症状选择最适合自己的药。比如，有的患者只是消化不良、胃胀腹胀不严重，不想吃饭。这时吃点开胃消食的大山楂丸就可以了。有的患者脘腹胀满、胀痛得很厉害，不能碰，不能按。这时就需要加大行气消滞的力量，开胃山楂丸就是一味不错的成药。有的患者脘腹胀满疼痛、肚大青筋、面黄肌瘦、没食欲，消化不良，整个人看起来都很虚弱。这是脾虚、气滞导致的，需要补脾理气，所以，吃加味保和丸更合适。有的患者不仅脘腹胀痛、不思饮食，还有下痢泄泻，或大便秘结、小便短赤、舌红苔黄腻的症状。这是食积内

停、生湿化热导致的。这时不仅要消积导滞，还要清利湿热，临床疗效比较好的就是枳实导滞丸。

一生气就胃胀痛、两肋痛、打嗝是肝气犯胃了，胃苏颗粒可理气和胃

典型症状：

一生气就胃脘胀满，甚至两肋都痛，胸闷食少，打嗝，喜欢长叹气等。

代表中成药：胃苏颗粒。

主要功效：疏肝理气，和胃止痛。

同类中成药：柴胡舒肝丸、气滞胃痛颗粒、沉香降气丸、元胡止痛片等。

生活中，有些人一生气胃部就又胀又痛，尤其是吃饭后更觉得胃部发胀，轻轻按揉会感觉舒服些。严重的人甚至连两肋都痛，而且痛处游移不定，这里疼一下，那里痛一下，如果再遇到烦恼、郁闷的事情或精神压力特别大，会疼得更厉害，感觉胸闷得难受，经常打嗝，喜欢长叹气，大便不畅。像这种情况就是肝气犯胃导致的。

我们前面讲过，情绪对肝脏的影响很大，生气、烦恼、郁闷等不良情绪都会伤及肝脏，使肝气郁结，肝气郁结不畅，横逆犯胃，使胃气阻滞，就会导致胃胀痛。所以，对这类患者来说，首先要疏肝理气，才能从根本上治疗胃胀痛。那么，在选药的时候，就要选择那些具有疏肝理气、和胃止痛作用的药物。比较有代表性的成药就是胃苏颗粒。

胃苏颗粒是治疗肝胃气滞所致胃脘痛的常用成药，其处方是由紫苏梗、香附、陈皮、香橼、佛手、枳壳、槟榔、鸡内金（制）8味药物组成。方中的香附味辛，入肝经，能疏肝解郁、理气和胃、调中止

痛；紫苏梗性味辛温，入脾胃经，能理气宽中、和胃止痛；陈皮味苦、辛，性温，能理气健脾、燥湿和胃；枳壳理气宽中，行滞消胀；槟榔下气利水，调和脾胃，行气消滞；香橼、佛手疏肝和胃，理气止痛，燥湿化痰；鸡内金消食健胃。这8味药搭配使用，可以起到疏肝理气、和胃止痛的作用。凡是有胃脘胀痛、窜及两肋、情绪郁怒就加重、胸闷食少等症状的患者，都可以服用这个药来调治。

不过，在服药前，大家一定要仔细阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，胃苏颗粒有含糖型和无糖型两种，我们一般人可选含糖型，而糖尿病患者就应该选用无糖型。只有有肝胃气滞症状的胃脘痛患者才能服用这个药，而脾胃阴虚或肝胃郁火胃痛的患者不适合服用。方中含有下气破滞的药物，所以，孕妇不宜服用，以防损伤胎元。而儿童、哺乳期妇女及年老体弱的患者则要慎重服药，最好能先向医生咨询，然后再服药。

胃苏颗粒每次1袋，用适量开水冲服，搅拌至全溶再喝，每天3次，以15天为1个疗程。服药后，有些人可能会出现口干、嘈杂等不良反应，停药后就能消失。在服药期间，饮食上要注意清淡，多吃容易消化的食物。生冷、油腻等难消化的食物要少吃，以免加重脾胃负担。豆制品、芋头、红薯、南瓜等容易引起腹胀的食物也要少吃。而辣椒、胡椒等辛辣刺激性食品也不能吃，否则，会使肠胃功能更弱。有吸烟、喝酒嗜好的人，最好都戒掉，否则，会影响药效的发挥。患者还要保持情绪稳定，切勿生气、恼怒，否则，会使肝气更加郁结，对恢复病情不利。另外，患者可以进行适当的体育锻炼，这对疏通气机有帮助。

在临床上，虽然同样是肝气犯胃，但患者的表现不尽相同。这就需要患者根据自己的实际情况来选择最适合自己的药物。比如，有的患者症状是以胸胁痞闷、胁肋胀痛、呕吐酸水为主，简单地说就是胀得厉害，疼得不厉害。这时服用柴胡舒肝丸来疏肝理气、消胀止痛效果更好一些。有的患者是胸痞胀满，胃部疼痛得比较厉害，情志也是抑郁不舒。这时服用气滞胃痛颗粒可以加强疏肝解郁、和胃止痛的功效。有的患者嗳气频作，就是不停地打嗝，这是肝郁气滞导致的胃气

上逆，用沉香降气丸就能降气解郁。有的患者胃痛反复发作后，由原来的胀痛转变为刺痛，并且胃痛部位不变，同时还伴有胁痛、头痛，舌质紫黯或有瘀斑。这是气滞时间长了导致了血瘀，所以，需要加强理气活血的力量，元胡止痛片就是临床上常用的一味成药。

胃脘灼热疼痛、嘈杂吞酸是肝火犯胃所致，吃左金丸最好

典型症状：

脘胁灼热胀痛、喜凉恶热、呕吐吞酸、烧心、嘈杂、口干口苦、舌红苔黄等。

代表中成药：左金丸。

主要功效：泻火疏肝，和胃止痛。

同类中成药：加味左金丸、萸连片、戊己丸、胃舒片、胃力康颗粒等。

有一类患者的胃痛是灼痛，即痛处有烧灼感，而且痛势急迫，让人受不了。喜欢凉的，喝点儿冷饮胃就舒服点儿。遇到热的就疼得厉害，有时连胁肋部都疼。通常伴有泛酸等胃部不适，以及心烦易怒、口干口苦、大便干结等实火症状。这种胃痛属于胃热疼痛，多是由于肝火犯胃导致的，也就是肝气郁结日久，化热化火，横逆犯胃，引起胃热，也叫胃火。肝、胃的火都很大，炽伤胃腑脉络，使气血壅滞，胃失和降，就会出现一系列的胃热症状，以及口干口苦、烦躁易怒、小便短赤等肝经实火症状。

那么，针对肝火犯胃型胃痛，我们应该如何选药呢？既然肝气郁结是罪魁祸首，当然首先就要疏肝理气，然后再泄热和中，这样才能标本兼治。所以，患者在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，临床上最常用的成药就是左金丸。

左金丸则是清肝泻火的常用方，而且作用比较平和，兼有和胃降逆的作用。所以，在临床上治疗脘胁灼热胀痛、呕吐吞酸、口苦这一类脾胃疾病都把左金丸作为一个基础方。它的处方只有黄连和吴茱萸两味药，其中黄连苦寒，既能清肝火，使之不横逆犯胃，又能清胃热，使胃气自降，可以说是标本兼顾，一举两得。吴茱萸的作用就更多了，其味辛、苦，性温，辛散可疏肝，开郁力强，可使肝气条达，郁结得开；苦能降气，能帮助黄连和胃降逆止呕；温热之性既能制约大量黄连的苦寒之性，以免伤胃，又能使黄连凉而不瘀。两药合用，辛开苦降，肝胃同治，使肝火得清，胃气得降，对肝火犯胃所致的脘胁灼热胀痛、呕吐吞酸、口苦嘈杂、口渴喜冷饮、舌红苔黄等症均有显著疗效。

不过，这个方药是治偏热证的，所以，脾胃虚寒、大便溏薄的患者不宜服用。方中的黄连大苦大寒，会损伤脾胃功能，因此儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱等脾胃功能较弱的人群都要慎重服用，最好能在医生的指导下服用。

左金丸是水丸，每天吃两次，每次3～6克，用温开水送服即可。在服药期间，不宜服用滋补性的中药，否则，会与左金丸的药效相抵。饮食要清淡，酒及辛辣、生冷、油腻等食物都不能食用了，因为这些食物都能助热生火，不利于病情的恢复。如果泛酸严重，还应减少摄入酸、甜味食物，以免刺激胃酸分泌，加重病情。在情志上，要忌愤怒、忧郁，心情舒畅了，肝气疏泄正常，自然胃气得降。

左金丸适用于肝火犯胃的轻症，如果患者的症状比较严重，如两肋胀痛严重、急躁易怒、不停打嗝、胃疼，饭也吃得很少，这就需要加大疏肝和胃的力量，加味左金丸就很不错。如果患者胸脘胀痛严重、有食积，服用萸连片泻火止痛、消食的作用会更好。如果患者不仅胃脘灼热疼痛、口苦嘈杂、呕吐吞酸，还出现腹痛泻痢的症状，可服用戊己丸来泻肝和胃。如果患者泛酸严重，可服用胃舒片来制酸止痛。如果患者是胃脘疼痛，不仅胀闷，而且灼热、烧心、嗳气，还烦躁易怒、口干口苦，说明他除了肝胃有热，还气滞血瘀。这时适合服用具有行气活血、泄热和胃作用的药物，如胃力康颗粒就是一味常用

的成药。

胃部隐痛、喜热喜按，手脚发凉是脾胃虚寒所致，理中丸可温中祛寒

典型症状：

胃部隐隐作痛，痛喜轻按，怕冷喜欢热食，空腹时疼痛加重，进食后可缓解，体倦乏力，手脚发凉，大便溏薄等。

代表中成药：理中丸。

主要功效：温中健脾，和胃止痛。

同类中成药：

附子理中丸、香砂养胃丸、小建中合剂、温胃舒胶囊（颗粒）等。

临床上，有这样一类脾胃病的患者，从来不敢吃凉的东西，即使在炎热的夏季，西瓜、绿豆汤、雪糕或冰镇啤酒等这些解暑的东西也不敢吃，一吃胃就隐隐地疼，疼得不厉害，但总是感觉胃部不舒服，喝点热水，或者用热水袋捂一捂，或者用手轻轻按揉一会儿，马上就会感觉舒服多了。饿的时候，胃部感觉不舒服或胃痛明显，吃点东西就能缓解，但吃多了会不消化、肚子胀，有时还会吐清水。有些人还伴有体倦乏力、手脚发凉、大便不成形等症状。这些其实都是脾胃虚寒的典型表现。

脾胃虚寒包含两层意思，一是脾气虚，二是脾的阳气不足，导致阴寒内生。理解了这两点就为我们选药提供了依据，脾气虚，就要健脾；脾寒，就要温中。所以，我们在选药的时候就要选择那些具有温中健脾、和胃止痛作用的药物。比如，理中丸就是具有代表性的一味成药。

理中丸是临床上治疗脾胃虚寒的常用方和基础方，其处方出自《伤寒论》，由干姜、党参、白术、炙甘草4味药物组成。其中干姜性味辛温，是治疗胃寒的专药，能温中祛寒、扶阳抑阴；党参性味甘温，可补气健脾；白术甘温枯燥，可健脾燥湿，既能祛除脾胃的湿浊之气，又能让脾脏重新活跃起来，与干姜、党参搭配，一温一补一燥，三法合用，而又以温为主，温中阳，去中焦之寒，补脾气，燥湿浊，助运化，再加上调和诸药的炙甘草，共同起到温中祛寒、补气健脾的作用，因此这个药取名为“理中”。那些脾胃虚寒症状不严重的患者，如胸满腹痛、腹满食少、呕吐泄泻、消化不良、畏寒肢冷等，都可以服用理中丸来调治。

不过，在服药前，大家一定要注意，这个药是针对虚寒胃痛的。所以，如果是湿热内蕴中焦、脾胃阴虚、泄泻时腹部热胀痛、胃痛灼热、口干舌燥等患者就不适合服用这个药了。另外，方中有温补药物，所以，感冒发热的患者也不适合服用这个药，以免使体温更高；孕妇则要慎重服用，以免补药影响胎儿的健康。

理中丸是大蜜丸，每丸重9克，味道又甜又辣，每次吃1丸，每天早晚各1次，吃的时候，可以嚼着吃，也可以分成小份用温开水送服。在服药期间，饮食要清淡，多吃容易消化的食物，最好能少食多餐，生冷寒凉的食物，如绿豆、小米、小麦、荞麦、西瓜、梨等，以及各种冷饮都不能吃了。否则，会使虚寒更重。辛辣、油腻的食物也最好不要吃，因为这些食物都会刺激肠胃、不容易消化，会加重脾胃负担。喜欢抽烟、喝酒的患者，最好把烟、酒都戒掉，因为烟酒都会降低药效。另外，患者还要注意胃部的保暖，对缓解胃痛，恢复脾胃功能很有帮助。

刚才我们也讲了，理中丸适合脾胃虚寒轻症的患者。如果患者的虚寒很严重，胃脘、腹部冷痛，手脚冰凉，甚至小腿都凉，这时吃附子理中丸温中祛寒的效果会更好。如果患者是胃脘隐痛不舒服、胃中嘈杂、呕吐酸水、没胃口不想吃饭，且四肢倦怠、舌淡胖、苔白滑，说明他不仅中焦虚寒，而且体内有湿，阻滞了气机。这时就既需要温中和胃，还要理气祛湿，香砂养胃丸就是一个常用的成药。如果患者

是胃脘拘急疼痛，痛喜重按，而且胃中嘈杂、吞酸、吃饭少、没精神、舌淡苔白，这说明他是中焦虚寒导致的肝脾失调了。这时就需要温中补虚、柔肝理脾、和里缓急，临床常用的就是小建中合剂。如果患者是胃脘冷痛，而且肚子胀、经常打嗝、吃饭少、怕冷、乏力。这说明他的中焦虚寒使气机阻滞了，需要加大行气的力度。这时可选择温胃舒颗粒来温胃散寒、行气止痛。

吃一点就堵在胸口、腹胀不消化是脾虚停食了，吃健脾丸可健脾开胃

典型症状：食少难消、脘腹胀满、大便溏薄、倦怠乏力等。

代表中成药：健脾丸。

主要功效：健脾开胃。

同类中成药：健胃消食片、启脾丸、香砂枳术丸。

有一类脾胃病患者是这样的：平时不仅饭吃得少，还不消化；严重的时候吃一点就堵在胸口，胃部、肚子都胀；经常腹泻，大便中常夹杂没有消化的食物；面色萎黄，总感觉很疲倦，身上没劲。这其实是脾胃虚弱、食积内停所导致的。我们知道，脾是主运化的，如果脾虚了，就会运化无力，食物都停留在胃里，就会引起食积了。

所以，对这类患者来说，要想从根本上治好脾胃，就要做到两点：一是健脾，二是消积。那么，患者在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，临床上最常用的成药就是健脾丸。

健脾丸是治疗脾虚食积的常用成药，它的处方从《证治准绳》中的“健脾丸”方加减而成的，由党参、炒白术、陈皮、炒枳实、炒山楂、炒麦芽6味药物组成。方中的炒白术甘温枯燥，可健脾燥湿，既能祛除脾胃的湿浊之气，又能让脾脏重新活跃起来；炒麦芽健脾开胃、行气消食，擅长消淀粉类食物积滞；党参性味甘温，可健脾益

气；炒山楂，味酸、甘，能消一切饮食积滞，尤其擅长消肉食油腻积滞；陈皮能理顺一身之气，消食化积；炒枳实下气消痞除满，使全方补而不滞。这6味药搭配使用，可起到健脾开胃消食的作用，如此一来，脾气健，胃气和，食积消解，由此引发的食少不消化、脘腹胀满、大便溏薄、倦怠乏力等症状也就消除了。

健脾丸和保和丸是姊妹方，不过保和丸是治疗饮食积滞实证的，以消为主，而健脾丸是治疗脾虚饮食积滞的，消补兼施，以补为主的。所以，如果是湿热内蕴引起的胃痛、痞满、泄泻的患者，就不适合服用健脾丸来治疗了。方中的枳实是下气破滞药，会损伤人体元气，所以，儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者都要慎重服药，最好在医生指导下服用会更安全。另外，方中含有麦芽，可能会引起过敏。所以，对麦芽过敏的人不宜服用，而平时容易过敏的人也要特别慎重。

健脾丸有大蜜丸和小蜜丸，大蜜丸每次吃1丸，小蜜丸每次吃9克，每天早晚各1次，用温开水冲服。在服药期间，饮食要清淡，容易消化，像生冷、油腻、辛辣、黏滞等会刺激肠胃、不容易消化的食物最好都不要吃了，对恢复脾胃功能不利。有抽烟、喝酒嗜好的人最好把烟、酒都戒掉，因为烟、酒都会降低药效，而且酒是热性的，还会加重积滞。

当然，临床上用于脾虚食积证的成药还有很多，如健胃消食片、启脾丸、香砂枳术丸等，只是各自的侧重点不同。所以，大家需要根据自己的实际症状来选择最适合自己的药。比如，患者有胃脘满闷、不思饮食、四肢倦怠等症状，但还没有出现大便溏薄，那说明他脾虚不是很严重。这时吃健胃消食片就可以了。有的患者不仅脘腹胀满，还出现厌食、面黄肌瘦、肠鸣泄泻等症状，就说明他脾虚比较严重。这时吃启脾丸健脾益气、消食和中的效果会更好。有的患者是脘腹痞闷、食欲不振、餐后饱胀、大便溏薄，这说明脾虚食停使气机阻滞了。所以，要加强行气消痞的作用，用香砂枳术丸效果就很不错。

第八章　别把呕吐、腹痛、腹泻都当胃肠病——呕吐、腹痛、腹泻的辨证用药

多数时候，我们都会将呕吐、腹痛和腹泻当成胃肠病来治疗。但是，实际上很多疾病都会出现呕吐、腹泻等症状。因此，在治疗的时候，绝对不能武断地采取头痛医头的方法，而应该科学地分析症状，找出病因，然后辨证地进行治疗。这样才不会造成误诊，也不会就此耽误治疗时间。

腹痛肠鸣、大便清稀是寒湿所致，吃加味藿香正气丸可解表散寒

典型症状：泄泻清稀，甚至像水一样，腹痛肠鸣，脘闷食少等。

代表中成药：加味藿香正气丸。

主要功效：解表化湿，理气和中。

同类中成药：荆防败毒散、附子理中丸、胃苓丸等。

呕吐、腹痛、腹泻都是临床常见的症状，而且这三种症状经常一起出现。很多人就以为自己是胃或肠出了毛病，买点治胃、止泻的药一吃就能好。可结果却不是这样，有的人吃了管用，有人吃了不但不管用，症状还会加重。这是怎么回事呢？原因就是他没有弄清病因，呕吐、腹痛、腹泻看起来是胃肠病，其实与寒、热、虚、实以及脾、肾、肝等脏腑都有关系。我们在买药前，一定要搞清楚自己是什么原因导致的呕吐、腹痛、腹泻，这样才能买到最适合自己的药，达到最好的疗效。

这一节我们主要讲一下寒湿型腹泻如何选药用药的问题。寒湿腹

泻的病因就是着凉受寒，寒湿侵袭肠胃，使脾吸收消化功能失常而导致腹泻。患者的典型症状就是腹泻来势较急，腹泻前会腹痛，肚子会咕噜咕噜响，泻出的大便清稀，甚至像水一样，气味酸臭或腥臭，常夹有不消化的食物，且脘闷食少，苔白腻，严重者还会伴有头痛、身体酸痛等症状。

那么，针对这种类型的腹泻，我们应该怎么选药呢？既然是寒湿导致的，那首先就要散寒化湿。所以，在选药的时候，我们就要选择那些具有芳香化湿、解表散寒作用的药物，临床上常用的成药就是藿香正气丸、藿香正气水、藿香正气口服液等藿香正气系列药。

藿香正气系列药我们在第二章讲暑湿感冒的时候讲过，当时主要讲了它用于治疗暑湿感冒的作用。其实它还是治疗外感风寒、内伤湿滞证的常用成药，虽然在成分上略有不同，但主要是由广藿香、紫苏叶、白芷、陈皮、半夏（制）、厚朴（姜制）、茯苓、苍术、甘草、大腹皮10药物组成，其中广藿香气味芳香，能发散风寒、化湿止呕；紫苏叶、白芷辛香发散，能帮助广藿香发挥散寒、芳化湿浊的作用；半夏燥湿和胃，降逆止呕；厚朴、陈皮、大腹皮行气化湿，畅中除满；苍术、茯苓除湿健脾，和中止泻；甘草健脾和中，调和诸药。诸药配伍使用，共同起到芳香化湿、解表散寒的作用，凡是呕吐泄泻、脘腹胀痛、恶寒发热、舌苔白腻的患者都可以选用藿香正气药来调治。

关于藿香正气系列药各种剂型的区别及注意事项，我们在第二章中也详细讲过了，这里就不再重复。对于寒邪泄泻的患者来说，不论是哪一种剂型，在服药后，都最好喝一些热水，来帮助身体发汗，促进药效的发挥。而且，在服药期间，不要吃那些生冷、油腻、辛辣、甜腻的食物，因为这些药物和食物都会刺激肠胃，使腹泻加重。

当然，在临床上，每个患者的症状都不尽相同，因此，大家一定要仔细辨别自己的症状，来选择最适合自己的药物。比如，有的患者头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛等症状比较严重，说明他体内湿滞较重，需要加大理气化湿的力量，吃加味藿香正气丸就可以。有的患者

表邪偏重，如头痛剧烈、肌肉关节酸痛等，这时可服用荆防败毒散来加强解表散寒的力量。有的患者受的寒比湿重，有腹胀冷痛的症状，这时可服用附子理中丸来温中健脾。有的患者则是湿邪偏重，腹胀肠鸣，小便不利，苔白厚腻，这时可服用胃苓丸来健脾燥湿、化气利湿。

腹痛即泻、泻后不爽、肛门灼热是湿热所致，葛根芩连丸可清热利湿

典型症状：腹痛即泻、泻下急迫、或泻后不爽、粪便色黄臭秽、肛门灼热等。

代表中成药：葛根芩连丸。

主要功效：解肌透表，清热解毒，利湿止泻。

同类中成药：克泻胶囊、复方黄连素片、肠康片、芩连片、香连丸等。

湿热型腹泻多发生在夏季。因为夏季暑热和湿气都比较重，湿热蕴积容易伤及肠胃而导致腹泻。这种腹泻的典型特点就是肚子痛，一痛就要大便，很急迫，必须马上去厕所，拉的时候也很急，势如水注，且轰隆有声，还会觉得肛门周围热辣辣的，泻出的大便多为黄褐色的水样便，很臭，而且拉完总觉得没拉干净，还想拉，通常还会伴有发热、口渴、小便黄而短赤、舌红苔黄腻等症状。如果患者的腹泻有这些特点，那就一定是外感湿热导致的。

那么，针对这种类型的腹泻，患者应该怎么选药呢？既然是湿热导致的，首先就要清热利湿。所以，在选药的时候就要选择那些能清热利湿的药物。比如，葛根芩连丸就是比较有代表性的成药。

葛根芩连丸是临床上治疗湿热泄泻的常用成药，其处方出自张仲景《伤寒论》的“葛根芩连汤”。原来是用来解除身热、口渴、喘而汗

出等症的，现在我们用它来清里热、止泻。葛根芩连丸是由葛根、黄芩、黄连、炙甘草4味药物组成。方中重用葛根，辛甘而凉，入脾胃经，既能解表退热，又能升脾胃清阳而止泻，表里兼顾；黄连、黄芩苦寒清热燥湿，分别清上焦和中焦湿热，还能够厚肠胃，与葛根相配，能加强止泻的作用；甘草既能够养胃气，防止苦寒药物伤胃，也能调和表里两组药，起到甘缓和中、调和诸药的作用。这4味药配伍使用，外疏内清，表里同治，达到解肌透表、清热解毒、利湿止泻的功效，对湿热蕴结所致的泄泻腹痛、便黄而黏、下利臭秽、肛门灼热、身热烦渴等症有很好的疗效。

不过，在服药前，大家一定要仔细阅读说明书，看清楚了再服用。比如，葛根芩连丸是治疗湿热泄泻的，所以，虚寒泄泻、脾虚便溏及肾阳不足的患者不宜服用；方中的葛根可能会导致过敏，所以，容易过敏的患者要特别慎重；方中寒凉药物较多，会对胃气造成一定的损伤，所以，儿童、孕妇、哺乳期妇女及年老体弱等脾胃较弱的患者最好先向医生咨询，在医生指导下服用会更安全。

葛根芩连丸是浓缩的水丸，每次吃3克，每天吃3次，用温开水送服即可。在服药期间，不能服用滋补性的药物。因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。在饮食上，一定要清淡，生冷、油腻、辛辣、难消化的食物都不能吃。因为这些食物都会刺激肠胃，加重腹泻。

当然，在临床上，每个患者的症状都不尽相同。因此，大家一定要仔细辨别自己的症状，来选择最适合自己的药物。比如，有的患者大便有脓血、里急后重，这就需要加强行气的力量来除后重，香连丸的疗效就很不错。有的患者赤白下痢、里急后重或暴注下泄，说明他湿热不是很重。这时可服用复方黄连素片来加强清热燥湿的作用。有的患者大便中夹有不消化的食物、脘腹痞满、吞酸、呕吐。这是食滞的典型症状，需要消食化滞，临床上常用的成药就是克泻胶囊。有的患者腹痛严重，可服用肠康片来理气止痛。有的患者发热头痛、目赤、口鼻生疮，说明热邪比较严重。这时可服用芩连片来加强清热解毒的作用。

五更泄的病根是肾阳虚，四神丸可温补脾肾

典型症状：

黎明之前脐腹作痛，肠鸣即泻，夹有不消化的食物，泻后会感觉舒服，小腹冷痛，腰酸肢冷等。

代表中成药：四神丸。

主要功效：温肾散寒，涩肠止泻。

同类中成药：

附子理中丸、金匮肾气丸、固本益肠片、温脾止泻丸、肠胃宁片。

有些人总是在黎明之前肚脐周围的腹部疼痛发作，肚子咕咕作响，马上就想大便，拉出来的大便不成形，甚至有未消化的食物，便后会感觉舒服很多，还常伴有小腹冷痛、喜温、腰酸肢冷、舌淡苔白等症状。临床上管这种腹泻叫五更泄，是因为肾阳虚衰引起的，尤其是年老体弱或久病的人，通常会肾阳不足。中医认为，肾阳能温煦各脏腑之阳，所以说，肾阳是人体各脏腑阳气的根本。如果肾阳不足，黎明之前，阳气刚刚升起，阴寒还未完全散去，这时肾阳就不能温煦脾阳，寒湿内生就会出现腹泻。

那么，针对这种类型的腹泻，我们应该怎么选药呢？既然肾阳不足是腹泻的根本原因，那就必须温补脾肾，才能固涩止泻。所以，患者在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，临床上最常用的成药就是四神丸。

四神丸是由补骨脂、肉豆蔻、五味子、吴茱萸、大枣5味药物组成。方中重用补骨脂，味辛苦，性温，能够温阳补肾，尤其擅长补命门之火以温暖脾土，是壮火益土，治疗肾虚泄泻的要药；肉豆蔻辛温性涩，可温中行气、涩肠止泻，与补骨脂相配，可达到脾肾兼治的效果；吴茱萸温脾肾，散阴寒；五味子酸敛固涩，能帮助补骨脂、肉豆

蔻涩肠止泻；大枣健脾益胃，可助脾胃运化之力。这5味药搭配使用，共同起到温肾散寒、涩肠止泻的作用，凡是由肾阳不足所致的肠鸣腹胀、五更溏泻、食少不化、久泻不止、面黄肢冷等症都可以服用四神丸来调治。

不过，在服药前，一定要认真读说明书，看清楚再服用。比如，四神丸中的药物都是温性补阳的，所以，湿热泄泻、腹痛的患者及脾气虚弱所致的泄泻患者不宜服用。方中的补骨脂具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症，所以，容易过敏的人要特别慎重。

四神丸是水丸，每次吃9克，每天1～2次，用温开水送服就可以了。在服药期间，要注意饮食清淡一些，生冷、油腻、辛辣等容易刺激肠胃、加重脾胃负担的食物都不能吃了，以免加重腹泻，影响病情的恢复。

如果患者小腹冷痛、手脚冰凉的症状比较严重，说明患者脾胃虚寒的程度较严重。这时可在服用四神丸的同时，服用附子理中丸，来加大温中健脾的力量。当腹泻症状消失后，四神丸就要停服，不过可以再服一周金匮肾气丸。金匮肾气丸是温补肾阳的著名中成药，专治肾阳不足，吃一周这个药可以使肾阳更充足，巩固四神丸的治疗效果。

当然，患者的情况都不尽相同，在选药的时候也就要有所区别。比如，年老体弱的患者，久泻不止，腹痛绵绵，大便清稀或有黏液及黏液血便，食少腹胀，腰酸乏力，说明他脾肾阳虚比较严重，且脾胃气滞，需要理气止痛，固本益肠片的疗效就很好。有的患者泄泻无度，大便像淘米水一样，说明他脾寒阳虚很严重。这时可服用温脾止泻丸来温中散寒、健脾止泻。如果患者的大便带有黏液，腹胀腹痛的症状比较严重，还伴有胃脘不舒、小腹坠胀的症状，说明他体内气虚，且气机不畅，需要益气、行气，临床上能起到健脾益肾、温中止痛、涩肠止泻作用的成药是肠胃宁片。

腹胀隐痛、时泻时溏、迁延反复是脾虚，参苓白术丸可健脾益气

典型症状：

因稍进油腻食物或饮食稍多，大便次数即明显增多而发生泄泻，伴有不消化食物，大便时泻时溏，迁延反复，饮食减少，食后脘闷不舒，面色萎黄，神疲倦怠，舌淡苔白。

代表中成药：参苓白术丸。

主要功效：益气健脾，渗湿止泻。

同类中成药：人参健脾丸、参苓健脾丸、补中益气丸、补脾益肠丸等。

临床上，有一类腹泻患者是这样的：大便时溏时泻，吃点油腻的食物或者饭吃得多一点，大便次数就会明显增多而发生泄泻，大便中通常夹有不消化的食物，反复发作；腹部尤其是肚脐周围不舒服，隐隐地疼痛，有时候伴有肠鸣、矢气（放屁）；饮食减少，吃饭不香，饭后脘闷不舒；平时容易疲劳乏力，面色萎黄，舌淡苔白等。这些症状其实是脾胃虚弱造成的，是由于长期饮食失调，或疲劳过度，或久病不愈，导致脾胃消化吸收功能减弱，而出现腹泻。中医管这种腹泻叫脾虚泄泻。

那么，针对脾虚泄泻我们应该怎么选药呢？既然是脾胃虚弱造成的，那就要健脾、和胃。所以，患者在选药的时候就要选择那些具有健脾益气、和胃渗湿作用的药物，其中最具有代表性的成药就是参苓白术丸。

参苓白术丸药性平和、温而不燥，是健脾化湿的著名中成药。它的处方出自《太平惠民和剂局方》，是由人参、茯苓、白术（麸炒）、山药、白扁豆（炒）、莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗、甘草10味药物组成。方中的人参、白术性味甘温，可以补脾益气，利水

燥湿；山药、白扁豆、莲子既可以健脾益气，又能止泻；茯苓、薏苡仁性味甘淡，能渗湿健脾，与燥湿的白术共同起到健脾祛湿止泻的作用；砂仁能理气化湿，和胃止呕，可使全方补而不滞，又可畅达被湿浊遏制的气机；桔梗既可以载药上行，引脾气上升，又能开宣肺气，通调水道，能帮助茯苓、薏苡仁发挥渗湿的作用；甘草健脾益气，调和诸药。这10味药搭配使用，共同起到健脾益气、和胃渗湿的作用。凡是由脾虚所致的肠鸣泄泻、食少便溏、肢倦乏力、面色萎黄、舌淡苔白腻等症状都可以服用参苓白术丸来调治。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，参苓白术丸是治疗脾胃虚弱的药，所以，阴虚火旺的患者不宜服用。方中含有人参和甘草，所以，不宜与藜芦、五灵脂、皂荚、海藻、大戟、芫花、甘遂及由其组成的方剂或成药同用，否则，会抵消药效。方中补药很多，不宜与感冒类药同用，以免影响治疗效果。方中甘味药物多，成药也是甜味的，所以，糖尿病患者最好能在医生指导下服用。甘草会导致血压升高，血钾水平降低，所以高血压、心脏病患者要慎重，最好先咨询医生，然后再服药。另外，人参还可能会导致过敏，所以对人参过敏的人不宜服用，平时容易过敏的人则要特别慎重。

参苓白术丸是淡黄色的水丸，每次吃6克，每天吃3次，最好是在饭前或在吃饭时同时服用，这样可以充分发挥健脾和胃的药效。在服药期间，饮食要清淡，生冷、荤腥油腻、辛辣刺激、不易消化的食物都不能再吃了，否则，会加重腹泻。也不宜喝茶、吃萝卜，因为茶叶中的鞣酸具有收敛作用，而萝卜则是下气泄气的，它们都会分解药性，影响药效的发挥。

当然，临床上患者的症状都不尽相同，这就需要患者仔细辨别自己的症状，从而选择最适合自己的药物。比如，有的患者消化不良、脘腹胀满的症状严重，这时就可服用参苓健脾丸来加强开胃消食的作用。有的患者面黄肌瘦，脘腹胀满，还泛酸，也没有食欲，这都是气滞、食滞导致的。这样的患者就不仅要健脾益气、渗湿止泻，还需要理气消食，人参健脾丸的疗效就很好。有的患者久泻不愈，还出现了

中气下陷的症状，如肛门坠胀，总想大便，甚至脱肛。这时就需要益气升阳，服用补中益气丸就可以。如果患者腹胀、腹痛的厉害，就要加大理气止痛的力量，补脾益肠丸就是临床常用的成药。

生气发怒后腹痛泄泻，胸胁胀闷是肝气乘脾所致，痛泻宁颗粒可抑肝扶脾止泻

典型症状：每遇情绪不宁时即腹痛泄泻、腹中雷鸣、胸胁胀闷、嗳气食少等。

代表中成药：痛泻宁颗粒。

主要功效：抑肝扶脾，调中止泻。

同类中成药：柴芍六君丸、柴胡舒肝丸＋补脾益肠丸。

生活中，有些人每逢情绪抑郁、生气恼怒或精神紧张之时，就会发生腹痛泄泻。肚子里轰隆轰隆像雷鸣一样地响，疼痛的部位游走不定，必须马上去厕所，很急迫。泻时肚子也疼，便中夹泡沫，还不停地放屁。泻完后肚子会舒服一些，疼痛也会减轻。通常还伴有胸胁胀闷、打嗝、吃饭少等症状。中医认为，这种腹泻是由于肝旺脾虚导致的。患者平时总是情志不畅，抑郁，多愁善感，容易紧张或激动。这些不良情绪都会使肝气郁结，肝失条达，就会横逆犯脾，脾虚不能运化水湿而发生腹泻。

那么，针对这种类型的腹泻我们应该怎么选药呢？根据中医五行学说，肝属木，脾属土，所以，肝气乘脾又称为肝木横逆脾土，简称木克土。要解决这个问题只有通过疏肝抑木、健脾培土的方法。因此，我们在选药的时候就要选择那些具有抑肝扶脾、调中止泻作用的药物，痛泻宁颗粒就是临床上最具代表性的一味成药。

痛泻宁颗粒是由白术、白芍、青皮、薤白4味药物组成。方中的白术苦温，能健脾益气、燥湿利水；白芍性味酸寒，可养血柔肝，缓

急止痛，与白术配伍，土中泻木，共同起到补脾柔肝的作用；青皮气香，味苦、辛，性温，芳香可舒脾化湿，辛能破气疏肝、消积化滞，苦温能燥湿，用在这里，既能帮助白术健脾祛湿，又能助白芍疏肝破滞；薤白味辛、苦，性温，辛能散肝行气，苦温能燥湿。这4味药搭配使用，可起到柔肝缓急、疏肝行气、理脾运湿的作用，对肝气犯脾所致的肠鸣腹痛泄泻、泻必腹痛、泻后痛缓、胸胁胀闷、嗳气食少等症都有很好的疗效。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，方中的苦温药很多，所以，湿热或热毒所致的腹痛泄泻患者不宜服用。这个药是甜味的，所以，血糖高或糖尿病患者要慎重服用。方中青皮破气化滞的作用比较峻猛，容易损伤元气，所以，儿童、孕妇、哺乳期妇女及年老体弱等脾胃较弱的患者在服药前最好能咨询医生，在医生的指导下服药会更安全。

痛泻宁颗粒每次吃1袋，每天3次，用开水冲服。服药后，偶尔会有轻度恶心等不良反应，停药后即可消失。在服药期间，要注意饮食清淡，酒及辛辣、生冷、油腻等容易刺激肠胃、加重脾胃负担的食物都不能再吃了，以免影响药效的发挥，对恢复病情不利。

临床上，患者需要根据自己的实际症状选择最适合自己的药物。比如，有的患者不仅腹胀腹痛、脾虚溏泄，还出现了呕吐吞酸等肝胃不和的症状。这就需要疏肝和胃，柴芍六君丸就是临床常用的一味成药。有的患者胸胁痞闷、胁肋胀痛得比较严重，这时就需要加大疏肝理气的力量。患者将柴胡舒肝丸和补脾益肠丸搭配服用，就能起到疏肝、补脾、止泻的作用。

腹痛绵绵、时作时止、喜热恶冷是中焦虚寒，小建中合剂可温中补虚

典型症状：

腹痛绵绵、时作时止、喜热恶冷、神疲乏力、气短懒言、胃纳不

佳、大便溏薄等。

代表中成药：小建中合剂。

主要功效：温中补虚，缓急止痛。

同类中成药：附子理中丸、参桂理中丸、桂附理中丸、一把抓等。

有一类患者的腹痛症状是这样的：腹痛绵绵，就是疼得不厉害，但是，一会儿疼，一会儿不疼，连绵不绝；疼的时候用力按着会舒服些，用暖水袋捂一捂也能缓解疼痛；饥饿时或劳累后疼痛会加重，而在进食或休息后疼痛就会减轻；通常还伴有面色没有光泽、神情疲倦、身上没劲儿、气短不爱说话、手脚发凉、消化不良、大便溏薄等症状。这其实就是中焦虚寒导致的。

前面我们讲过，一提到虚寒，它就包括两个意思，一个虚，一个是寒，虚就要补，寒就要温，所以，治疗中焦虚寒的方法就是温中补虚。这也就是说，中焦虚寒腹痛的患者在选药的时候只有选择那些具有温中补虚、缓急止痛作用的药物，才能从根本上治愈疾病。

在临床上，用于中焦虚寒的代表性成药就是小建中合剂。小建中合剂来源于《伤寒论》中的“小建中汤”，是由桂枝、生姜、大枣、白芍、甘草（蜜炙）、饴糖6味药物组成。方中重用饴糖，它在这里主要有三个作用：一是饴糖味甘，能健脾益气而达到补中的作用；二是饴糖性温，温能散寒；三是和里缓急，可止痛，可以说是一物三用，功效显著。桂枝味辛、甘，性温，温能助饴糖散中寒，辛甘之味能助阳化气，起到补中阳的作用；白芍味酸，酸能收敛，帮助饴糖缓急止痛，同时，它还能益阴补虚，养血柔肝；生姜性味辛温，能温胃散寒；大枣益气养血，健脾补虚；甘草益气和中、调和诸药，同时，还能助白芍养阴、平肝止痛。这6味药配伍使用，共同起到温中补虚、缓急止痛的作用。凡是中焦虚寒、肝脾失调、阴阳不和的患者，服用小建中合剂就可使中气强健，阴阳气血生化有源。因此，这个药取名为“建中”。

不过，这个药再好，也不是人人都适合。比如，这个药是温补的，所以，实热或阴虚火旺、脾胃湿热、有明显胃肠道出血症状的患者都不宜服用，以免助热化火，加重病情。这个药是甜味的，糖尿病患者不宜服用。方中以辛甘、温热药为主，会加重脾胃负担，所以，儿童、哺乳期妇女、年老体弱等脾胃较弱的患者最好能在医生指导下服用。方中的甘草会导致血压升高，血钾水平降低，所以，高血压、心脏病患者服用时要特别慎重。

小建中合剂每次服20～30毫升，每天3次，因放置时间长可能会产生少许沉淀，所以，喝前要摇匀。在服药期间，饮食要清淡，酒及辛辣、生冷、油腻等容易刺激脾胃、加重脾胃负担的食物都不能再吃了。在情志上，要保持心情舒畅，切忌愤怒、忧郁，因为这些不良情绪会影响肝气的条达，进而影响脾胃，对恢复病情不利。

当然，每个患者中焦虚寒的程度不一样，表现出来的症状也有所不同，自然在选药的时候就要有所侧重。比如，有的患者寒比较重，出现形寒肢冷、肠鸣便稀、手足不温等症状，可服用附子理中丸来温中散寒止痛。有的患者腹痛泄泻、手足厥冷、胃寒呕吐，说明患者脾阳虚很严重，可服用参桂理中丸来温中散寒、祛湿止痛。有的患者腰酸膝软、夜尿增多，说明他肾阳不足，需要温补肾阳，桂附理中丸补肾助阳、温中健脾的疗效就很好。有的患者吃饭少，饭后还腹胀痞满，可服用一把抓来温中行气、消食导滞。

生气后呕吐吞酸、胸膈胀闷是肝胃气滞，用舒肝丸可疏肝和胃

典型症状：一生气就容易呕吐吞酸、胁肋胀满胀痛、胃脘痞闷不舒等。

代表中成药：舒肝丸。

主要功效：疏肝理气，和胃止呕。

同类中成药：

胃逆康胶囊、沉香舒气丸、舒肝健胃丸、丹栀逍遥丸＋左金丸等。

生活中，有一类患者经常抑郁、恼怒时呕吐、吞酸；而且情绪越差，呕吐吞酸越厉害；还不停地打嗝，嗝打出来会舒服些；胸胁也胀痛胀满，烦闷不舒；还有胃脘痞闷、食欲不振、消化不良、饭后饱胀等症状。其实，这些症状都是肝气犯胃的典型表现。一个人如果情志不遂，经常生气、郁闷，肝气就会郁滞，横逆犯胃，使胃失和降，胃气上逆而发生呕吐吞酸等肝胃不和的症状。

那么，针对这种类型的呕吐，我们应该如何选药呢？既然肝气郁滞是致病因，那就要疏肝理气，然后才能和胃止呕。所以，患者在选药的时候就要选择具有疏肝和胃作用的药物，临床上比较常用的成药就是舒肝丸。

舒肝丸的主要成分是川楝子、延胡索、白芍、片姜黄、木香、沉香、豆蔻仁、砂仁、厚朴、陈皮、枳壳、茯苓、朱砂13味药。方中重用川楝子，能舒肝、行气、止痛；延胡索、木香、片姜黄都是行气止痛的良药，能帮助川楝子发挥药效；陈皮、厚朴、枳壳理气调中，消积和胃；沉香行气止痛，降逆止呕；白芍养血柔肝，缓急止痛；砂仁、豆蔻和中化湿；茯苓健脾益气；朱砂镇静安神。这13味药搭配使用，共同起到疏肝理气、和胃止痛的作用，可有效缓解肝气犯胃所致的呕吐吞酸、嘈杂、嗳气、胸胁胀满、胃脘疼痛等症。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，方中行气药很多，所以，不适用于脾胃阴虚的患者，主要表现为口干、舌红少津、大便干等症状。方中的朱砂含有硫化汞，有毒，所以，儿童、孕妇及肝肾功能不全的患者不能服用。肝肾功能正常的人也不能过量服用或长期服用，达到一定效果后就要停用，以防汞中毒。因为有硫化汞，所以，也不能与具有还原性的西药或含苯甲酸钠的西药同时服用，如碘化钾、碘化钠、溴化钾、溴化钠、亚硝酸盐、硫酸亚铁、碳酸氢钠等，以防产生可溶性汞盐导致汞中毒。也不

能与酶类制剂一起服用，以避免抑制酶的活性。

舒肝丸有大蜜丸和水蜜丸两种，在服用时，要注意各个规格的用量，大蜜丸每次吃1丸，水蜜丸每次吃4克，每天2～3次。大蜜丸可以直接嚼着吃，也可以分成小份用温开水送服。在服药期间，应注意限制食盐的摄入量，因为盐会与朱砂中的硫化汞发生化学反应而产生有毒物质，加重肾脏负担。此外，还要注意保持心情舒畅，避免恼怒、忧郁及其他的精神刺激，以免加重肝气郁滞。

当然，临床上患者的症状都不尽相同，所以，患者还要根据实际情况来选择最适合自己的药物。比如，有的患者泛酸、打嗝比较严重，可用胃逆康胶囊来和胃降逆。有的患者气滞比较严重，两肋胀痛或刺痛、烦躁易怒等症状显著，可服用沉香舒气丸来疏肝解郁、和胃止痛。有的患者食积症状比较严重，可服用舒肝健胃丸来舒肝健胃、开郁消积。有的患者肝气郁滞日久化热而导致肝胃郁热，出现胃脘灼痛、口干口苦等症状。这时可服用丹栀逍遥丸搭配左金丸来治疗。

饮食稍有不慎或劳累后呕吐、嘴里没滋味儿是脾胃气虚所致，香砂六君丸健脾和胃

典型症状：

饮食稍有不慎或稍有劳倦即易呕吐、胃纳不佳、脘腹痞闷、倦怠乏力等。

代表中成药：香砂六君丸。

主要功效：健脾益气，和胃降逆。

同类中成药：附子理中丸、香砂养胃丸、补中益气丸、桂附理中丸等。

生活中，有些人饮食稍有不慎，如吃些凉的、油腻、黏滞或温补的食物，或者稍微累一些，就容易发生呕吐，时作时止。而且不想吃

饭，嘴里没滋味儿。即使勉强吃了饭也不消化，脘腹痞闷。平时也总是倦怠乏力，大便溏泄。这其实是脾胃气虚造成的。我们知道，脾、胃是人体的主要消化器官，其中胃主“受纳、腐熟”水谷，脾主运化津液气血，二者相互协调，分工合作，共同完成消化食物、分清泌浊的功能。可是，如果脾气虚弱，脾不能升清，胃不能降浊，胃失和降就会导致恶心呕吐。《黄帝内经·灵枢》中说：“脾气通于口，脾和则能知五谷矣。”意思就是说，脾的功能可以从口反映出来，食欲、口味等都与脾的运化功能有密切的关系。脾气健旺，人才会觉得饿，有食欲，口味正常。相反，如果脾气虚了，运化力不足，表现出来的就是没食欲，什么都不想吃，即使吃到嘴里也觉得没滋没味儿。

对于这类由脾胃气虚引起的呕吐、食欲不振，最根本的解决办法就健脾益气、和胃降逆。所以，患者在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，临床上常用的成药就是香砂六君丸。

香砂六君丸源自清代名医罗美编撰的《古今名医方论》中的“香砂六君子汤”，是由木香、砂仁、党参、白术、陈皮、半夏、茯苓、甘草8味药组成。方中的木香、砂仁是芳香、行气、醒脾的药物，能推动脾胃的消化功能，促进消化吸收；党参、白术、茯苓、甘草这4味药，是中医里有名的方剂“四君子汤”，它是健脾、补气的专方，其中党参益气健脾、白术健脾燥湿、茯苓健脾渗湿、甘草健脾和胃，4味药搭配使用可使全方补性平和、温而不燥、补而不峻。四君子汤加上理气醒脾的陈皮和燥湿化痰的半夏，就成了六君子汤，在补气的同时又化痰，因为气虚的人体内往往有痰。这8味药配伍使用，既能芳香醒脾，补足脾气，又能防止湿、痰在人体内积聚，祛湿化痰，降逆止呕。凡是由脾胃气虚、痰阻气滞所致的呕吐、消化不良、不思饮食、脘腹胀满或疼痛、嗳气呕吐、消瘦倦怠、大便溏泄等症都可以服用香砂六君丸来调治。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，方中的药物都是补气除湿的温性药物，所以，口干、舌少津、大便干等患者，以及阴虚血热、感冒发热患者都不宜服用。脾胃气虚是慢性病，所以，急性胃肠炎，主要表现为恶心、呕吐、大便水

泻频频、脘腹作痛等症状的患者也不宜服用。方中的木香、砂仁都是辛香行气药，所以，孕妇不宜服用，以免影响胎儿的健康。

香砂六君丸为棕色的浓缩丸，每次吃12丸，每天3次，用温开水送服。在服药期间，饮食要清淡，可以适当多吃些山药、红枣、花生、大米、紫米等补气血的食物。但是，辛辣、生冷、油腻等不易消化的食物最好都不要吃了，以免加重脾胃负担。

当然，在临床上，患者的症状都不尽相同，所以，在选药的时候也要根据实际症状来选择最适合自己的药物。比如，有的患者脾阳不振，畏寒肢冷，可服用附子理中丸来温中健脾。有的患者食后饱胀、胃脘满闷、泛吐酸水、大便时溏时泄等症状比较严重，可用香砂养胃丸来行气消食。有的患者中气大亏，少气乏力，可用补中益气丸来补中益气。有的患者病程太久伤及肾阳，肾阳不足，腰膝酸软，肢冷汗出，可用桂附理中丸来温补脾肾。

第九章　治便秘万不可『一泄了之』各种便秘的辨证用药

很多人都有过便秘的经历。为了解除烦恼，有些人会选择服用通便的泻药。这样的方法显然不够科学，而且很容易对身体造成伤害。其实，便秘不仅仅和肠胃有关，心肝脾肺肾等脏腑器官的功能失调，同样会引发便秘。如果不进行辨证治疗，而是草率地服用通便的药物，就无法真正解除便秘带来的困扰。

实热便秘会口臭，清热润肠的麻仁润肠丸最适宜

典型症状：

粪质干燥、难以排出、腹部胀满、口干口臭、面红身热、小便短赤等。

代表中成药：麻仁润肠丸。

主要功效：润肠通便。

同类中成药：

麻仁丸、麻仁滋脾丸、大黄清胃丸、复方芦荟胶囊、一清胶囊等。

便秘是临床上的常见病证，它带给人的痛苦不亚于其他疾病。所以，很多人在被便秘折磨得痛苦不堪时，都会想要吃些药来通便。可是，有些人吃了药管用，大便正常了，有些人吃了药却没效果，这是怎么回事呢？这就涉及便秘的辨证分型问题了。中医将便秘分为实秘

与虚秘两大类：实秘分为肠胃积热、气机郁滞、阴寒积滞三种类型；虚秘分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型。每种类型的便秘症状都不尽相同，自然在选药、用药上就要有所区别。

这一节我们主要讲实热便秘如何选药、用药的问题。实热便秘是由肠胃积热导致的，肠胃积热会耗伤津液，肠道干涩失润，就是使大便变得干燥而难于排出，形成所谓的“热秘”。这类患者每次排便都要花很大力气，甚至会发生肛裂疼痛或出血的情形；腹部胀满，一按就疼，还会有口干口臭的症状。另外，有的患者还会出现面红身热、小便短赤、心烦不安、口舌生疮、舌苔黄等里热症状。

那么，针对实热便秘我们应该如何选药呢？既然身体有热了，那就要泄热；肠道干燥失润，那就要润肠，所以，这类患者要选择具有泄热、润肠、通便作用的药物，比较有代表性的成药就是麻仁润肠丸。

麻仁润肠丸是一味药性比较缓和的泻下药。它的处方是由火麻仁、苦杏仁、大黄、木香、陈皮、白芍6味药物组成。方中的火麻仁甘平质润，富含脂质，能润燥滑肠，是古今常用的润下药，且性质平和，兼有滋养补虚作用；大黄性味苦寒，可泻热通便，扫除肠胃积滞；苦杏仁苦平而润，既能帮助火麻仁润肠通便，还能苦降肺气，通顺大肠腑气；白芍养阴和里，既能增加阴液以润肠通便，又可减缓大黄的攻伐之力，使泻下而不伤正；陈皮、木香都是苦辛之药，能行气除满、调中宣滞，加强降泄通便之力。这6味药搭配使用，润肠通便的作用非常好。凡是由肠胃积热引起的大便秘结、胸腹胀满、口苦、尿黄、舌红苔黄或黄燥等症的便秘患者都可以用麻仁润肠丸来调治。

不过，大家在服药前要注意，如果是由严重器质性病变引起的排便困难，如结肠癌、严重的肠道憩室、肠梗阻及炎症性肠病等，就不宜服用这个药了。方中的大黄性味苦寒，攻下破滞力强。所以，虚寒性便秘、孕妇、哺乳期及经期妇女都不宜服用，年老体弱、大病初愈、儿童及有慢性病史的患者都不宜长期服用，以免对脾胃造成损伤。另外，大黄还可能会引起过敏，所以，容易过敏的人要特别慎

重。

麻仁润肠丸如果是大蜜丸，每次吃1丸，每天早晚各1次，其他剂型应根据说明书上的用法用量服用。少数患者服药后可能会出现不良反应，如腹痛、大便次数过多、大便偏稀等。这是方中苦寒攻下药的作用，患者可酌情减少药量或停服。在服药期间，不能与滋补性的药物同时服用，因为肠胃本来就有热，再吃补药，热会更盛。在饮食上，要以清淡为主，可以多吃些西瓜、木瓜、水梨等凉性水果来增加水分。但酒、油腻、辛辣的食物都不要吃了，以免生热，加重便秘。

在临床上，实热便秘的患者也会表现出不同的症状，这主要是由于引起肠胃积热的原因不同造成的。所以，我们一定要仔细辨别症状，来选择最适合自己的药物。比如，有的患者大便干结难下、腹部胀满不舒服、舌红少津、苔微黄，但小便不黄，而是次数多，就是我们常说的尿频。这说明他胃肠的燥热比较轻，还没有影响膀胱的气化功能。这时就可以选择药效更为缓和的麻仁丸来调治。有的患者除了大便秘结、胸腹胀满，还吃什么都没滋味。这说明胃肠积滞比较严重，需要增加消食导滞的作用，这时吃麻仁滋脾丸更为合适。有的患者口燥舌干得厉害，而且头痛目眩，舌苔黄腻，这是胃火炽盛的表现，可以吃大黄清胃丸来清热降泄、通利二便。有的患者不仅腹胀，还腹痛，而且心里很烦躁、失眠。这就不仅有胃火了，还有心火和肝火，必须三火一起清，复方芦荟胶囊就能泻肝清心、泄热通便、宁心安神。有的患者全身发热、咽喉及牙龈肿痛，严重的还吐血、流鼻血，这是三焦实热的表现，需要加大清热解毒的力量，一清胶囊就是一种不错的成药。

气滞便秘有便意排不出、肚子胀，吃枳实导滞丸可行气通便

典型症状：

便意频频却排不出、肚子胀或胀痛、嗳气、肠鸣失气、饮食减少

等。

代表中成药：枳实导滞丸。

主要功效：消积导滞，清利湿热。

同类中成药：木香槟榔丸、木香顺气丸、槟榔四消丸。

临床上，有一类患者的便秘症状是这样的：总想大便，感觉大便到了肛门口，可就是排不出来，拉得特别不痛快；还常伴有胃口变差、饭量减少、肚子胀或胀痛、胸胁痞满、经常打嗝、肠鸣爱放屁等症状；有些人还会表现出情绪不稳定、烦躁易怒或郁郁寡欢等情志变化。中医把这类便秘叫作肠道气滞型便秘，是由于肝脾气滞、腑气不通所导致的。

中医认为，大肠的传导功能是否正常，依赖于气机的升降是否有序。如果清气得升，浊气得降，那么，大肠就能正常传导，使糟粕下行，大便通畅。否则，气机郁滞，不能推动粪便从大肠排出，就会导致便秘。所以，对气滞型便秘的治疗就要以顺气导滞为原则，患者要选择具有行气导滞作用的药物。比如，枳实导滞丸就是一个比较有代表性的成药。

枳实导滞丸是临床上治疗食积湿热、内阻肠胃的常用成药，其处方出自金李杲撰写的《内外伤辨惑论》，由枳实、大黄、黄连、黄芩、六神曲、白术、茯苓、泽泻8味药物组成。方中重用大黄，苦寒泻下，攻积泻热，使积热从大便而下；枳实可行气导滞消积，既能除痞满胀痛，又能增加大黄的泻下之力；六神曲消食化滞和胃，可协助大黄攻积导滞；黄芩、黄连都是苦寒之品，可清热泻火；茯苓、白术健脾渗湿，泽泻利水渗湿而止泻，使攻积而不伤正，使湿热从小便排出。这8味药配伍使用，可起到消积导滞、清利湿热的作用，食消积去，湿化热清，气机畅通，大肠传导功能恢复如常，大便秘结、脘腹胀痛、不思饮食、小便短赤等气滞便秘的症状就都会痊愈了。

不过，还要提醒大家一下，这个药治疗湿热食积所致的便秘，泻

下积滞的力量比较强，所以，虚寒便秘的患者不宜服用，久病正虚、孕妇、年老体弱以及脾胃虚寒的患者都要慎重服用。方中的大黄可能会导致过敏，所以，容易过敏的人要特别慎重。

枳实导滞丸是水丸，每次吃6～9克，每天早晚各1次。因为方中的黄连、黄芩、大黄都是大苦大寒的药，会损伤胃气，所以，不能过量服用，更不能长期服用，症状消除了就要立即停止服药。另外，在服药期间，要注意饮食清淡一些，生冷、油腻、辛辣刺激性食物都不要吃了。因为这些食物都会生湿热，会加重便秘。饮食要有节制，不能暴饮暴食，脾胃负担过重会加重食滞，使气机更加郁滞，对恢复病情不利。

临床上，用于气滞便秘的成药除了枳实导滞丸，还有木香槟榔丸、木香顺气丸、槟榔四消丸等，只是各自的侧重不一样，需要患者根据自己的实际症状来有针对性地选择。比如，枳实导滞丸适用于气滞便秘的轻证。如果患者脘腹胀满、胀痛得特别厉害，便秘非常严重，舌苔黄腻，这时就应选用攻破之力更强的木香槟榔丸。如果患者脘腹胀痛，用手一按特别疼，胃口差，吃得少，恶心呕吐，嗳气吞酸，但是舌苔白腻，说明患者体内有痰饮，这时就不仅要消食导滞了，还要行气泻水，槟榔四消丸的疗效就很不错。如果患者胸膈痞闷、脘腹胀满，没有胀痛的症状，但是有呕吐恶心、吃不下饭、嗳气吞酸等脾胃不和的症状，再看舌头，舌质红、苔白腻，这就说明是湿浊阻滞了气机，导致的便秘。这时就需要吃能行气导滞、燥湿健脾的药，比较有代表性的就是木香顺气丸。

气虚便秘大便不干但排便无力，喝芪蓉润肠口服液可益气通便

典型症状：大便不干，排便无力，气短乏力、身体虚弱等。

代表中成药：芪蓉润肠口服液。

主要功效：益气养阴，健脾滋肾，润肠通便。

同类中成药：复方黄芪口服液、黄芪精颗粒、补中益气丸。

气虚便秘属于虚秘的一种，患者的大便并不像实秘那样干硬，而且每天都能解大便，但是排便非常困难，每次解大便都要用很大的力气才能便出一点。有的人排完便后会出一身汗，还常伴有气短、乏力、不愿意讲话、没有精神、容易疲劳、不愿意活动等症状。这些都是气虚便秘的典型症状，平素体质虚弱、久病体虚的人以及老年人都容易患这种便秘。

要治疗气虚便秘，就不能像治疗实秘那样用泄法了，而是要补，气足了，才有动力把大便从肠道推出来。所以，我们在选药的时候就要选择具有补气润肠作用的药物，如芪蓉润肠口服液效果就很好。

芪蓉润肠口服液的主要成分是黄芪、肉苁蓉、白术、太子参、地黄、玄参、麦冬、当归、黄精、桑葚、黑芝麻、火麻仁、郁李仁、枳壳、蜂蜜15味。方中的黄芪性味甘温，具有补气升阳、益气健脾的功效；肉苁蓉味甘、咸，性温，归肾、大肠经，能补肾阳、益精血、润肠通便，与黄芪搭配，可健脾补肾，补气润肠。白术健脾益气、燥湿利水；太子参性味甘平，可补益脾肺，益气生津；地黄、玄参补肾养阴；麦冬养阴生津，润肺清心；当归补血活血，润肠通便；黄精性味甘平，可健脾，润肺，益肾，是气阴双补的良药；桑葚补血滋阴，生津润燥；黑芝麻补肝肾，益精血，润肠燥；火麻仁、郁李仁甘平质润，能润燥滑肠；枳壳理气宽中，行滞消胀；蜂蜜性味甘平，具有滋阴润燥、补虚润肺、解毒、调和诸药的作用。这15味药配伍使用，可以起到益气养阴、健脾滋肾、润肠通便的作用，对气阴两虚、脾肾不足，大肠失于濡润所致的虚症便秘都有很好的调治效果，特别适合产后或中老年病后的虚型便秘患者服用。

不过，这个药再好，也不是人人都能吃的。首先这个药是甜味的，所以，糖尿病患者不宜服用。方中的补药很多，所以，感冒发热及实热病的患者不宜服用。孕妇的脾胃功能较弱，所以，要慎重服用。

芪蓉润肠口服液每次喝20毫升，每天3次。在服药期间，饮食上

最好是以营养丰富而又容易消化的食物为主。生冷、油腻、辛辣、黏滞等食物最好不要吃了，因为这个药本身就是补药，如果再吃这些不易消化的食物，会使脾胃的负担过重，达不到补养的效果。另外，为了加强药效，大家可以多吃些具有补气作用的食物，如大米、红枣、花生、山药、鸡肉、牛肉等。相应地，那些会破气耗气的食物就不宜食用了，如萝卜、莱菔子、山楂、槟榔、柿子、薄荷、胡椒等，以避免气虚的症状加重。

当然，即使都是气虚导致的便秘，但由于气虚的程度不同，所以，患者的症状也有所差别，这时就需要患者仔细辨别自己的实际情况，以选择最适合自己的药。比如，有的患者不仅神疲乏力，还有头晕眼花、失眠多梦的症状，这说明他不仅气虚，血也虚，这时就要气血同补了，复方黄芪口服液或黄芪精颗粒补气养血的效果都很不错。有的患者体倦乏力得厉害，一动就气喘吁吁，还出现了脱肛的症状。这说明他中气下陷了，这时就需要升提中气了，临床上最常用的成药就是补中益气丸。

虚寒便秘腹中冷痛，苁蓉通便口服液温补脾肾能通便

典型症状：

大便不干，但排便乏力，腹中冷痛，得热则减，小便清长，手脚冰凉等。

代表中成药：苁蓉通便口服液。

主要功效：滋阴补肾，润肠通便。

同类中成药：便秘通、半硫丸。

虚寒便秘多发生于年老体衰及久病的患者。它的症状与气虚便秘相似，平时常常没有便意，几天才排便一次。但是，粪便不硬，可排便时却感觉费力。肛门坠胀或有大便不尽感，排完后出汗气短，觉得很累。但还有虚寒症状，如腹中冷痛、捂暖水袋会舒服些、喜热怕

冷、小便清长、脸色白、手脚冰凉、腰酸背冷等。如果有这些症状，那就是虚寒便秘。虚寒就是指阳气不足，多是由脾肾阳虚造成的。人体的各个部分都需要阳气的温煦作用推动机体的正常运行。就像做饭需要足够的火力一样，大肠的传送功能也需要阳气的推动。可是随着年龄的增长，阳气会逐渐虚衰，或者人长时间生病，也会耗气伤阳。这样一来，阳气虚衰，肠道传送无力，大便艰涩，便秘也就发生了。

因此，对虚寒便秘的治疗，首先，要温补脾肾以解决便秘的根本问题，然后，才能润肠通便除宿便。所以，我们在选药的时候就要选择那些具有温阳通便作用的药物。比如，苁蓉通便口服液就是临床常用的一味成药。

苁蓉通便口服液是治疗肾虚肠燥证的常用成药，其处方是由肉苁蓉、何首乌、枳实（麸炒）、蜂蜜4味药物组成。方中的肉苁蓉味甘、咸，性温，归肾、大肠经，有补肾阳、益精血、温下元、润肠道的作用，且药性温和、补而不峻。因此，又有“从容”的意思，是临床上治疗肾阳虚衰、肠燥便秘的常用中药。何首乌味甘质润，可以养精血，滋肾阴，润肠通便，与肉苁蓉搭配使用，可起到阴阳双补的作用；枳实下气除痞，消积导滞，宽胸理气；蜂蜜滋阴润燥，调和药性。这4味药配伍使用，可起到滋阴补肾、润肠通便的作用。产后和中老年病后体弱便秘或习惯性便秘等，只要是由于肾虚肠燥导致的，都可以用苁蓉通便口服液来调治。

但是，此药也不是人人适用。比如，方中含有攻下破滞的枳实，所以，经常大便溏薄者不宜服用，孕妇则要特别慎重，以免影响胎儿的健康。方中的肉苁蓉是补阳的，所以，年轻体壮、阳气旺盛的便秘患者不宜服用这个药。而且，肉苁蓉可能会导致皮肤过敏，所以，皮肤过敏的人不能服用，过敏体质的人则要特别慎重。

苁蓉通便口服液每次喝10～20毫升，每天1次，用开水送服，最好是睡前或清晨起床后服用。因为阳气在晚上收敛，是最弱的时候，而清晨是阳气要升发的时候，如果这时服药，会使补阳的作用更好。这个药放置时间长了可能会出现少量的沉淀，不过一摇就散，所以，

不影响疗效，下次服用前摇匀就可以了。有的患者服用后可能会出现大便稀溏的症状，这说明患者不适用服用这个药，应立即停服。在服药期间，患者最好能多吃些既温补又通便的食物，如核桃仁、韭菜、海参、海虾等，可以帮助药效的发挥。而那些生冷、肥甘厚味的食物都不能吃了，因为寒凉的食物易伤阳气，而肥甘厚味难以消化，会加重脾胃的负担。莲子、石榴、芡实、乌梅、糯米、河虾等也要忌食，因为这些食物都有收涩止泻的作用，会加重便秘。另外，患者还要注意不能熬夜，早上也不能睡懒觉，因为熬夜会耗伤阳气，而早上不起阳气升发不起来，都对保养阳气不利。

临床上，即使同属虚寒便秘，但由于虚寒的程度不同，患者的症状表现也不尽相同，所以，大家可以根据自己的实际症状，选择那些最适合自己的成药。比如，有的患者不仅腹中冷痛、手脚冰凉，脸上也没有光泽，人也没精神，还气短乏力，就说明他不仅肾虚，脾也虚。这时就可以选择具有健脾益气作用的便秘通来治疗。有的老年患者除了这些虚寒便秘的症状，胃口也不好，不想吃饭，吃了就胀得难受，还打嗝泛酸。这说明患者不仅阳气虚衰，而且影响到了胃，使胃失和降。这时就既要温补肾阳，还要和胃降浊，半硫丸的疗效就很不错。

阴虚便秘大便干得像羊粪粒，通乐颗粒滋阴润肠除宿便

典型症状：

大便干得像羊粪粒、口干舌燥，手脚心发热、腰膝酸软、头晕耳鸣等。

代表中成药：通乐颗粒。

主要功效：滋阴补肾，润肠通便。

同类中成药：

苁蓉通便口服液、五仁润肠丸、杞菊地黄丸、六味地黄丸、精乌颗粒、鱼鳔丸等。

阴虚便秘也是临床上常见的一种便秘类型，多是由于患者体内阴液不足，产生内热造成的。什么是阴液呢？简单地说，就是人体内一切富有营养的液体，如血液、汗液、精液、唾液、脏腑的阴精等。阴液之于人体的重要性就像水对土地的重要性一样，土地缺水，就会变得干旱、开裂。同样，人体要是阴液不足了，就不能滋润身体了，肠道也会变得干涩，它就会本能地吸收大便中的水分。如此一来，大便就会非常干硬，严重的像羊粪一样，一粒一粒的，排便非常困难。此外，这类便秘患者还常伴有口干舌燥，手脚心发热，面颊潮红或偏红、烦躁易怒等阴虚内热的症状，以及腰膝酸软、头痛眩晕甚至耳鸣、失眠健忘、晚上睡觉时出汗等肝肾阴虚的症状。

治疗阴虚便秘的根本就是要滋阴，而阴虚多血虚，所以，还要养血。这就为我们选药指明了方向，就是要选择那些具有滋阴、养血、润肠作用的药物。比如，通乐颗粒就是临床上治疗阴虚便秘证的一种常用成药。

通乐颗粒的主要成分是何首乌、地黄、当归、麦冬、玄参、枳壳6味药。其中何首乌味甘质润，可以养精血，滋肾阴，润肠通便，是治疗血虚阴伤便秘的良药；地黄味甘质润，可以补血滋阴，益精填髓，与何首乌搭配，可使补肾滋阴的作用更强；麦冬、玄参都是滋阴的良药，能生津润肠通便；当归可以补血，能增强全方的滋阴、润肠通便之力；枳壳下气宽肠，行滞消胀，顺畅腑气，腑气通了，浊阴自降，大便也就通畅了。这6味药搭配使用，可起到滋阴补肾、润肠通便的作用，凡是由肾阴亏虚、津亏肠燥所致的大便秘结、口干咽燥、烦热、舌红少苔等症都可以用通乐颗粒来调治。

不过，这个药中含有攻下破滞的药物枳壳，容易损伤胃气，所以，年老体弱、津亏血少、大病初愈的患者不宜经常服用，而孕妇更要慎重，以免影响胎儿的健康。另外，这个药是甜味的，所以，糖尿病患者不宜服用，以免使血糖升高。

通乐颗粒每袋6克，每次2袋，每天2次，用开水冲服即可，一般以2周为1个疗程。当大便正常后就应停药，不宜长期服用，以免损伤脾胃。在服药期间，不宜同时服用滋补性中药。因为通乐颗粒本身就有很多补药，如果再吃别的补药，会使脾胃负担过重，影响药效的发挥。在饮食上，最好以清淡为主，辛辣、生冷、油腻等不易消化的食物都不要吃了，烟、酒也最好都戒掉，因为这些东西不仅伤阴，还会影响脾胃功能，降低药效。在生活方式上，患者要注意避免熬夜，因为不但损伤了阳，也消耗了阴，会让阴虚体质雪上加霜。另外，还要注意节制房事，以免耗伤阴精，加重阴虚的症状。在情志上，患者要注意保持愉快的情绪，控制住自己的脾气，否则，情绪过激，也会暗耗阴血，对恢复病情很不利。

当然，临床上，导致阴虚便秘的具体原因有很多，患者表现出来的具体症状也都不尽相同，所以，大家一定要辨清自己到底是属于哪种阴虚便秘，然后，再对症选择最适合的药。比如，年老体虚、病后或女性产后便秘的患者，不仅阴虚，阳也虚，还血亏，大便干结难下，腹胀食少，口干，舌淡苔白。这时就需要阴、阳、血同补，苁蓉通便口服液或五仁润肠丸都很不错。如果患者伴有眩晕耳鸣、腰膝酸软、盗汗等肝肾阴虚的症状，就需要滋肾养肝了，像杞菊地黄丸、六味地黄丸、精乌颗粒、鱼鳔丸等都是临床比较常用的成药。

第十章　『三高』不能只靠降，更要养——高血压、高血脂、糖尿病的辨证用药

为什么很多患者在治疗高血压、高血脂、糖尿病时，病情会反反复复，很难得到缓解和消除？原因就在于多数人只是治标不治本，只看重暂时的疗效。却不知道暂时症状控制住了，并不意味着解除了潜在的威胁。其实，这些疾病通常和脏腑功能失调有关。因此，在治疗时，应该注重对脏腑的调养，而且要通过不同的症状，来分析真正的病因。这样才能真正达到治疗的效果。

血压高伴有眩晕耳鸣、头痛且胀是肝阳亢盛，清脑降压片可平肝潜阳

典型症状：

血压增高，伴有眩晕头痛、急躁易怒、口干苦、面红目赤、失眠多梦、头胀耳鸣、舌红苔黄等症状。

代表中成药：清脑降压片。

主要功效：平肝潜阳，清脑降压。

同类中成药：

全天麻胶囊、罗布麻叶片、愈风宁心片、龙胆泻肝丸、脑立清丸等。

高血压是一种常见病和多发病，极易引发心、脑血管和肾病变，危害极大。目前，认为收缩压≥140毫米汞柱或舒张压≥90毫米汞柱

或者正在服用抗高血压药物者即为高血压。在中医学里并没有“高血压”这个词，它属于“眩晕”范畴，并按中医辨证分为多个类型，如肝阳上亢型、气血亏虚型、瘀血内停型、肾精不足型、痰浊内蕴型等。除了测量的血压值增高外，每个类型的高血压还会有不同的伴随症状，如头痛、眩晕、时发时止，或头重脚轻、步履不稳等。这就需要患者根据自己的辨证类型来选择适合的药物。

这一节我们主要讲肝阳上亢型高血压如何选药用药的问题。肝阳上亢型高血压在临床上最为多见，它的典型症状除了血压值增高外，还会有眩晕头痛、急躁易怒、口干苦、面红目赤、失眠多梦、头胀耳鸣、舌红苔黄等肝火旺的症状，以及腰膝酸软无力、头重脚轻等阴虚的症状。多是由于长期精神紧张、烦劳操持、年高阴亏或房劳太过，耗损肝阴，致使阴虚于下，阳亢于上所导致的。所以，要治疗这种高血压，首先就要平肝潜阳，这也是患者选药的重要依据。临床上用于肝阳上亢所致高血压的成药很多，其中比较有代表性的就是清脑降压片。

清脑降压片是由黄芩、夏枯草、槐米、煅磁石、牛膝、当归、地黄、丹参、水蛭、钩藤、决明子、地龙、珍珠母13味药组成。方中的钩藤平肝熄风；珍珠母、煅磁石重镇降逆，平肝潜阳；黄芩、槐米、夏枯草、决明子清泻肝火，平肝潜阳；当归、地黄养血柔肝，滋补肝肾；丹参活血化瘀，清心除烦；水蛭、地龙活血化瘀，通络止痛，熄风止痉；牛膝滋补肝肾，活血通经，引血下行。这13种药配伍使用，共同起到平肝潜阳、清脑降压的作用，对肝阳上亢所致的头晕、头痛、颈项疼痛、目赤、口苦等症都有很好的疗效。

不过，服药前，患者一定要注意仔细阅读说明书，看清楚再服用。比如，这个药是治疗肝阳上亢高血压的，所以，气血不足所致的头痛、头晕患者不宜服用。服这个药时也不宜与藜芦或其制剂同时服用，因为方中丹参与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。方中的牛膝是活血祛瘀药，所以，孕妇不宜服用，以免造成流产。方中有很多的寒凉药，会损伤脾胃之气，所以，儿童、哺乳期妇女、年老体弱及脾胃虚寒的患者要慎重服用。方中的水蛭、地龙、丹

参可能会引起过敏，所以，平素容易过敏的人服药时要特别慎重。

清脑降压片每次吃4～6片，每天3次，用温开水送服，最好是在饭后半小时服用，以免苦寒药伤胃。在服药期间，饮食宜清淡，少吃盐，有节制，千万不要暴饮暴食。辛辣刺激性的食物不能再吃了，煎炸、炙烤、肥甘厚味等高胆固醇食物也尽量少吃，否则，容易助热生火。有抽烟、喝酒嗜好的人，最好把烟酒戒掉，否则，对恢复病情不利。另外，患者还要注意情绪的调控，切忌生气恼怒、紧张、情绪激动或焦虑，因为情绪平和才能有利于血压的稳定。

当然，在临床上，每个患者的症状不可能都一样，这就需要患者根据自己的实际情况来选择最适合自己的药物。比如，有的患者不仅头痛眩晕，还有手足麻木、癫痫抽搐的症状。这时可在服用清脑降压片的基础上，加服全天麻胶囊来平肝熄风止痉。有的患者高血压头晕、心悸、失眠，可服用罗布麻叶片来平肝安神。有的患者头痛、颈项部疼痛比较严重，可服用愈风宁心片来解痉止痛、活血通脉。有的患者会有目赤耳鸣、牙肿疼痛、胁痛口苦、尿赤涩痛等肝胆湿热的症状。这时可服用龙胆泻肝丸来清肝胆、利湿热。有的患者头晕目眩比较严重，还伴有耳鸣口苦、心烦睡不着觉等症状，这时可服用脑立清丸来醒脑安神。

血压高伴有头痛而空、腰膝酸软是肾精不足，左归丸、右归丸要辨证吃

典型症状：

血压增高，伴有眩晕耳鸣、头痛而空、神疲健忘、腰膝酸软等，其中偏阴虚者会五心烦热、口燥咽干等，偏阳虚者会怕冷、手脚发凉等。

代表中成药：肾阴虚用左归丸，肾阳虚用右归丸。

主要功效：左归丸：滋阴补肾，填精益髓；右归丸：温补肾阳，

填精止遗。

同类中成药：

肾阴虚：六味地黄丸、杞菊地黄丸、大补阴丸、复方首乌地黄丸；肾阳虚：金匮肾气丸、参茸丸等。

临床上，有一类高血压患者的症状是这样的：血压增高，同时还会有眩晕耳鸣、头痛时觉得脑袋里面空空的、神疲健忘、腰膝酸软等症状，男性患者有的会出现遗精，女性患者有的会出现白带量多。这其实就是肾精不足导致的，多是由于先天不足或性生活过度，或年老肾亏，或大病久病伤肾等原因引起的。肾精不足证又有肾阴虚和肾阳虚之分，肾阴虚的患者还会出现手脚心发热、口燥咽干、舌质红等症状，而肾阳虚的患者则会出现怕冷、腰痛、手脚发凉、夜尿多、舌质淡等症状。

那么，针对这种类型的高血压我们应该怎么选药用药呢？既然血压增高的根源是肾精不足，那就要补肾，是肾阴虚的就要补肾滋阴，是肾阳虚的就要补肾助阳。所以，患者在选药的时候就要以此为根据来选择最适合自己的药物。临床上，用于肾阴虚的常用成药就是左归丸，用于肾阳虚的常用成药是右归丸。

我们先来了解一下左归丸。左归丸的处方来源于明代张景岳所著《景岳全书》中的“左归饮”，是由熟地黄、菟丝子、牛膝、龟板胶、鹿角胶、山药、山茱萸、枸杞子8味药组成。方中重用熟地黄滋肾填精，以大补真阴；山茱萸养肝滋肾，涩精敛汗；山药补脾益阴，滋肾固精；枸杞子补肾益精，养肝明目；龟甲胶、鹿角胶都是血肉有情之品，能峻补精髓，其中龟板胶偏于补阴，鹿角胶偏于补阳，二者合用，体现了“阳中求阴”的理论法则；菟丝子平补肾之阴阳，固肾涩精，增强全方补肾固精的功效；牛膝益肝肾、强腰膝、健筋骨。这8味药合用，共同起到滋阴补肾、填精益髓的作用，对肾阴不足、精髓亏损所致的眩晕耳鸣、腰膝酸软、遗精滑泄、小便淋沥、盗汗自汗、口燥舌干、舌光少苔等症都有很好的疗效。

左归丸属于纯甘补阴的药，方中的药物以阴柔滋润为主，长时间服用容易影响脾胃功能。所以，儿童、孕妇及感冒患者都不宜服用，而脾虚不运或脾虚泄泻、胃弱痰多的患者要慎用。方中的熟地可能会导致过敏，所以，平时容易过敏的人服用时也要慎重。

左归丸为黑色水蜜丸，每次吃9克，每天早晚各1次，用温开水送服即可。在服药期间，饮食要清淡，可以适当多吃些银耳、百合、海参、枸杞子等清补之品，帮助药效发挥。而海腥、羊肉、狗肉及辛辣、油腻的食物最好都不要吃了，因为温热、辛辣的食物会助热伤阴，而油腻的食物会加重脾胃负担，影响药效的发挥。另外，在生活起居上，肾阴虚的患者应注意劳逸结合，节制房事，即使在痊愈后也应有所节制，以避免耗损肾精。

说完了左归丸，我们再来了解一下右归丸。右归丸的处方来源于《景岳全书》中的“右归饮”，是由熟地黄、制附子、肉桂、山药、山茱萸、菟丝子、鹿角胶、枸杞子、当归、杜仲10味药组成。方中的制附子、肉桂、鹿角胶可培补肾阳，温里祛寒；熟地黄、山萸肉、枸杞子、山药滋阴益肾，养肝补脾，填精补髓，取“阴中求阳”之义；菟丝子、杜仲补肝肾，健腰膝；当归养血和血，与补肾的药物搭配使用，可补养精血。这10味药合用，共同起到温补肾阳、填精止遗的作用，对肾阳不足、命门火衰所致的腰膝酸冷、精神不振、怯寒畏冷、阳痿遗精、大便溏薄、尿频而清等症均有很好的疗效。

右归丸是纯补无泻的，所以，阴虚火旺、肾虚而有湿浊的患者都不宜服用这个药。方中的熟地可能会导致过敏，所以，平时容易过敏的人服用时也要慎重。

右归丸为大蜜丸，每次吃1丸，每天3次，可直接嚼着吃，也可以分成小份用温水送服。在服药期间，肾阳虚患者的饮食习惯与肾阴虚的患者正好相反，可以适当多食羊肉、狗肉等温补之品，以帮助药效发挥，而生冷寒凉的食物都不能吃了，以免损伤阳气。另外，在生活上，应及时添加衣物，注意保暖。注意劳逸结合，避免工作和生活上的过度紧张或劳累。同样，也应在房事上有所节制，即使痊愈后也一

样，这样才能固护肾精。

当然，临床上用于肾精不足的成药不止这两种。比如，用于肾阴虚的还有六味地黄丸，适用于有盗汗遗精、骨蒸潮热、口燥咽干、消渴等阴虚火旺症状的高血压患者。杞菊地黄丸是滋肾养肝的，适用于有眩晕耳鸣、眼睛干涩、羞明畏光、迎风流泪、视物昏花等症状的高血压患者。大补阴丸是滋阴降火的，适用于阴虚火旺、潮热盗汗、耳鸣比较严重的高血压患者。复方首乌地黄丸乌须发、壮筋骨的作用较好，适用于腰膝酸软、须发早白等症状较严重的患者。用于肾阳虚的成药还有金匮肾气丸，适用于有肾虚水肿、腰膝酸痛、小便不利或频数、下肢冷、少腹拘急等症状的患者。参茸丸是滋阴补肾助阳的，适用于肾虚肾寒所致的腰腿酸痛，形体瘦弱等症。大家可根据自己的实际症状来选择最适合的药物。

四肢沉重的高血脂是脾虚痰湿所致，脂可清胶囊可健脾消积化瘀

典型症状：

血脂高，伴有头晕头重、胸闷气憋、身体虚胖、腹胀、便溏、舌淡苔白腻等症状。

代表中成药：脂可清胶囊。

主要功效：宣通导滞，通络散结，消痰渗湿。

同类中成药：山楂精降脂片。

高血脂症是指血脂水平过高的一种疾病。血脂主要指血清中的胆固醇和甘油三酯，所以，高血脂包含胆固醇含量增高、甘油三酯含量增高或二者皆增高。长期的高血脂可直接引起一些严重危害人体健康的疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等。所以，定期检查血脂至关重要，尤其是肥胖人群更应注意。

那么，当发现血脂高的时候，我们应该怎么办呢？轻度的血脂高不用吃药，只要管住嘴、迈开腿就行了，就是要少吃肥甘厚腻的食物，多运动。但如果高血脂较重时就要借助药物来降脂了。用于高血脂的中成药有很多种，关键是自己应该选哪种。中医认为，高血脂属本虚标实之症，肝脾肾不足为本，痰浊、瘀血为标，主要分为脾虚痰湿、肝肾阴虚和脾肾阳虚三个证型，每个证型的症状表现都不同，所以，患者要先判断是自己属于哪种，然后再对症选药。这一节我们主要讲脾虚痰湿型高血脂怎么选药用药的问题。

脾虚痰湿高血脂主要是由于平时过量食用肥甘厚味的食物，导致脾虚运化失常，痰热郁结，痰湿内生而产生的。所以，这种高血脂的典型症状除了血脂高外，还会伴有头晕头重、胸闷气憋、身体虚胖、身沉肢重、乏力倦怠、腹胀、便溏、舌淡苔白腻等症状，在治疗时就要以健脾、化痰、祛湿为原则。所以，患者在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，目前临床常用的成药就是脂可清胶囊。

脂可清胶囊的主要成分是葶苈子、山楂、茵陈蒿、黄芩、泽泻、大黄、木香7味药。方中的葶苈子性寒，味苦辛，能泻肺、行水、除痰、定喘；山楂味酸甘，具有健脾消食、行气散瘀的作用；茵陈蒿清热利湿；黄芩能清热燥湿，泻火解毒；泽泻利水渗湿，泄热通淋；大黄泄热通肠，凉血逐瘀；木香行气止痛，健脾消食。这7味药搭配使用，共同起到宣通导滞、通络散结、消痰渗湿的作用，对脾虚痰湿引起的血脂增高、眩晕、胸闷作恶、四肢沉重、神疲少气、肢麻、舌苔黄腻或白腻等症都有很好的疗效。

不过，方中的苦寒药较多，容易伤及脾胃，所以，平时体弱、脾胃虚寒的患者都不宜服用。方中的山楂消滞散瘀力较强，所以，孕妇不宜服用，以免造成流产。方中的大黄可能会引起过敏，所以，对大黄过敏的人不能服用，平时容易过敏的人服药时也要特别慎重。

脂可清胶囊每次吃2～3粒，每天3次，用温开水送服，30天为1个疗程，最好是在饭后服用，以免苦寒的药物刺激胃黏膜。服完一个疗程后，最好到医院检查血脂，根据检查结果决定是否继续服药。有

的患者服药后可能会出现大便次数增多的现象。如果增至2～3次，可减少药量。如果每天大便次数达到3次以上，就应停药了，待症状缓解后再继续用药。在服药期间，饮食一定要清淡，增加膳食纤维，多吃新鲜的蔬菜、水果、豆制品，适量吃些禽类、瘦肉、鱼等。但辛辣、肥甘厚味等坚决不能再吃了。有抽烟、喝酒嗜好的人，也要把烟、酒戒掉，因为这些东西都会加重痰湿，对恢复病情不利。过度肥胖的患者要加强锻炼，多运动，把体重减下来，对降低血脂大有帮助。此外，还要注意保持情绪稳定，精神愉快，少思虑，不伤神，就能使血液流通，痰浊难生。

临床上，除了脂可清胶囊，用于脾虚痰湿高血脂的成药还有山楂精降脂片、血脂康胶囊、降脂通便胶囊等。其中山楂精降脂片适用于有食积、胃脘胀满的高血脂患者。血脂康胶囊适用于脾虚较严重的高血脂患者，如气短乏力、腹胀、食少纳呆等，而且药中含有西药成分，容易引起肠胃的一些不良反应。降脂通便胶囊适用于大便秘结、形体肥胖的高血脂患者。所以，大家可以根据自己的实际症状来有针对性地选择用药。

腰酸肢麻的高血脂是肝肾阴虚所致，吃调脂片可补肝肾降血脂

典型症状：

血脂高，伴有头晕目眩、耳鸣、腰酸肢麻、健忘多梦、口干咽燥、五心烦热等。

代表中成药：调脂片。

主要功效：滋肾清肝，化痰祛瘀。

同类中成药：杞菊地黄丸、降脂灵颗粒、首乌片、决明降脂片等。

临床上，有一类高血脂患者除了有血脂增高的症状外，还常伴有眩晕耳鸣、头痛、腰膝酸软、肢麻、目涩口干、五心烦热、健忘难寐、遗精盗汗、舌红少苔或薄黄苔等症状，这些其实都是肝肾阴虚的典型症状，多见于中年以上形体偏瘦的患者。肝肾阴虚，就会使肝阳上亢而克伐脾胃之气，脾失健运，痰浊内生而使血脂增高。所以，要治疗这一类型的高血脂，首先就要滋补肝肾，然后才能化痰祛瘀降血脂。这也是患者选药的重要依据，目前比较有代表性的药物就是调脂片。

调脂片是由制何首乌、决明子、茵陈蒿、水蛭、山楂、大黄、郁金7味药物组成。方中的制何首乌可补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨、化浊降脂；决明子可清肝明目，降脂通便；茵陈蒿清热利湿；水蛭可破血逐瘀；山楂健脾消食，行气散瘀；大黄泄热通肠，凉血逐瘀；郁金行气解郁，凉血破瘀。这7味药搭配使用，共同起到滋肾清肝、化痰祛瘀的作用，对肝肾阴虚、痰瘀内阻的原发性高脂血症有很好的疗效。

不过，方中的大黄是苦寒药，所以，脾胃虚寒、腹泻、便溏、年老体弱的患者及哺乳期妇女都要慎重服用。方中的山楂消滞散瘀力较强，所以，孕妇不宜服用，以免造成流产。方中的水蛭、大黄可能会引起过敏，所以，平时容易过敏的人服药时也要特别慎重。

调脂片每次吃5片，每天3次，用温开水送服，最好在饭后服用，以免苦寒的药物刺激肠胃。有些患者在服药后可能会出现腹胀、腹痛、腹泻、恶心等不良反应，反应轻微的可适当减少药量，反应大的需停药，待症状缓解后再继续用药。在服药期间，患者应坚持低脂饮食，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维和维生素的食物，以及禽肉、鱼、瘦肉、豆类及其制品等富含蛋白质，且低脂肪、低胆固醇的食物。而那些肥甘厚味的食物都不能再吃了。有抽烟、喝酒嗜好的人，也要把烟、酒戒掉，因为这些东西都会助湿生痰，对恢复病情不利。

除了调脂片，用于肝肾阴虚型高血脂的成药还有杞菊地黄丸，适

用于眩晕耳鸣、羞明畏光、迎风流泪、视物昏花的高血脂患者。降脂灵颗粒，适用于头晕目眩、须发早白的高血脂患者。首乌片、决明降脂片，适用于腰膝酸软、无力、肢麻的高血脂患者。大家可根据自己的实际症状来有针对性地选药。

形寒肢冷的高血脂是脾肾阳虚所致，吃金匮肾气丸可助阳降脂

典型症状：

血脂增高，伴有形体肥胖、腰膝酸软、怕冷、手足欠温、食少便溏、小便不利、夜尿多等症。

代表中成药：金匮肾气丸。

主要功效：补肾助阳，健脾祛湿。

同类中成药：

丹田降脂丸、桂附地黄丸、济生肾气丸、右归丸、附子理中丸等。

临床上，还有这样一类高血脂患者：血脂增高，形体肥胖，还非常怕冷，尤其是腰以下非常怕冷、手脚发凉，伴有头晕、神疲乏力、面色苍白、腹胀纳差、少腹冷痛、大便溏薄、夜尿多、舌淡苔薄白润等症状。其实，这些都是脾肾阳虚的典型症状。中医认为，肾阳是人体各脏腑阳气的根本，能温煦各脏腑之阳。如果肾阳不足，不能温煦脾阳，就会使脾阳不振。我们知道，脾是主运化的，如果在脾阳虚的情况下吃了过多的肥甘厚味，超过了脾的运化能力，进大于出，那食物中的脂质就会以痰湿水饮的形式积聚在体内，使血脂增高。

所以，要治疗这一类型的高血脂，除了控制饮食外，还要温补脾肾、化湿泄浊。患者在选药的时候也要以此为依据。目前，临床比较常用的成药是金匮肾气丸。

金匮肾气丸是温补肾阳的著名中成药。它的处方来源于张仲景《金匮要略》中的“肾气丸”，是由制附子、肉桂、熟地黄、山药、山茱萸（制）、泽泻、茯苓、牡丹皮8味药组成。方中制附子、肉桂可温补命门之火，补肾阳之虚，促进气化功能的恢复；熟地黄、山茱萸、山药可滋补肾阴，用在这里是取“阴中求阳”之意，与制附子、肉桂合用，可使补阳药温而不燥，补阴药滋而不腻，达到补肾填精、温肾助阳的功效。泽泻、茯苓渗湿泄浊，通调水道，与温阳化气的制附子、肉桂搭配使用，则去水湿之力更强；牡丹皮清热凉血、活血化瘀，这3味药补中有泻，邪去才能使补药发挥作用，还可防止滋阴药过于腻滞。总之，这8味药配伍使用，全方温而不燥，滋而不腻，共同起到补肾助阳、健脾祛湿的作用，对肾阳不足引起的肥胖、血脂高、怕冷、腰以下常有冷感、少腹冷痛、小便不利、夜尿多、阳痿早泄、水肿、消渴等症状都有很好的疗效。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，这个药是温补肾阳的，所以，有咽干口燥、舌红少苔等肾阴不足、肾火上炎症状的患者不宜服用。有些患者虽然也属肾阳亏虚，但如果小便正常，也不宜服用，因为这个药是针对肾阳不足、温煦气化失常证的，必须是有腰膝酸冷、小便不利或小便反多症状的肾阳虚患者才能服用。方中的熟地黄可能会引起过敏，所以，平时容易过敏的人要特别慎重。

金匮肾气丸有水蜜丸、小蜜丸和大蜜丸三种丸剂，其中水蜜丸每次吃6克，小蜜丸每次吃9克，大蜜丸每次吃1丸，每天早晚各1次。水蜜丸和小蜜丸用温开水送服即可，大蜜丸可直接嚼着吃，也可以分成小份吞服。有些脾胃功能较弱的患者在服药后可能会引起食欲减退或呕吐、腹泻等症状，停药后症状就会消失。在服药期间，患者可以适当多吃些性质温热、具有补益肾阳、温暖脾阳作用的食物，如糯米、狗肉、羊肉、鸡肉、韭菜、核桃仁、海虾、海参等；但那些性质寒凉、易伤阳气，或滋腻味厚难以消化的食物，像荞麦、豆腐、猪肉、鸭肉、苦瓜、芹菜、冬瓜、茄子、菠菜、香蕉等，都最好不要吃了，以免影响病情的恢复。

当然，临床上患者的症状都不尽相同，这就需要患者仔细辨别自己的症状来选择最适合的药物。比如，有的患者腰膝酸软、气滞血瘀症状较严重，可服用丹田降脂丸以增加健脾补肾、活血化瘀的作用。有的患者腰膝酸冷、肢体浮肿的症状较严重，可服用桂附地黄丸来温补肾阳。有的患者腰膝酸重、水肿、小便不利等症状较严重，可服用济生肾气丸来温肾化气、利水消肿。有的患者则畏寒肢冷、腰膝软、食少便溏等症状较明显，可服用右归丸来温阳填精。有的患者脘腹冷痛、呕吐泄泻、手足不温的症状明显，这是中焦虚寒所致的，可服用附子理中丸来加强温中健脾的作用。

口渴总想喝水，易饿吃得多，易疲惫的糖尿病多是气阴两虚，吃消渴丸可益气养阴

典型症状：

血糖高，伴有口渴老想喝水，容易饿，吃得多，易疲惫，烦热盗汗等症状。

代表中成药：消渴丸。

主要功效：滋肾养阴，益气生津。

同类中成药：降糖甲片、渴乐宁、参芪降糖胶囊等。

现在，人们的生活越来越好，但患糖尿病的人却越来越多，而且还会遗传。西医把糖尿病分为1型糖尿病和2型糖尿病，1型糖尿病是因为体内胰岛素分泌缺乏导致的，所以，又叫胰岛素依赖型糖尿病，只能靠注射胰岛素来维持血糖稳定，没有其他的有效办法；而2型糖尿病则是因为机体对胰岛素不敏感导致的，我们这里讲的主要就是2型糖尿病。

在中医学里，糖尿病被称为“消渴病”，它的典型表现就是“三多一少”，即喝得多、吃得多、尿得多，但体重在减少，人会逐渐消瘦。

但每个患者的症状表现也不都一样，所以，中医又把糖尿病分为上中下三消。上消的主要表现就是口渴喝水很多，尿频量多，但还是口干舌燥，大便正常，舌边红、苔黄等。这是燥热之邪伤肺导致的，治疗时应益阴清热，临床上可服用成药主要有玉泉丸、麦味地黄丸等。中消的主要表现是吃得多容易饿，口渴喝水多，但是，形体消瘦、大便秘结、小便赤涩、舌苔黄而干燥等。这是胃热炽盛导致的，治疗时应清胃泻火，可服用金芪降糖胶囊、降糖素加牛黄清胃丸或清胃黄连丸。下消的主要表现是喝得多尿得多，尿频，小便混浊得像脂膏一样，或尿中有甜味。有的患者兼有头晕耳鸣、腰膝酸软、手足心热、烦躁不寐、皮肤瘙痒、口干、舌红少津等症状。这是肾阴亏虚导致的阴虚火旺，治疗时应滋阴降火，可服用六味地黄丸（无糖型）、左归丸（无糖型）、知柏地黄丸、降糖甲片等。有的患者兼有面色发黑、腰膝酸软、四肢发冷、男子阳痿、女子月经不调、舌苔淡白而干等症状。这是肾阴阳两虚导致的，治疗时应滋阴温阳，可服用金匮肾气丸（无糖型）或右归丸（无糖型），严重者可选用河车大造丸或紫河车胶囊治疗。

除了三消，还有一种常见类型，就是气阴两虚型。这类患者的典型症状就是口渴老想喝水，容易饿，吃得多，消瘦，体倦乏力，很容易疲惫，还烦热盗汗。对这种类型的糖尿病，治疗就应益气养阴生津，临床上常用的成药就是消渴丸。

消渴丸是在古方“玉泉散”和“消渴方”的基础上，融合中西药为一体的复方制剂，由黄芪、地黄、天花粉、格列本脲（即优降糖，每10丸含量为2.5毫克）4味药组成。方中的黄芪是著名的补气良药，可补气升阳，布津摄液；地黄滋肾养阴，清热生津，与黄芪合用，可气阴双补；天花粉清热泻火，生津止渴；格列本脲为降血糖的西药，适用于单用饮食控制疗效不满意的轻、中度非胰岛素依赖型糖尿病。这4味药搭配使用，中西合用，既解决了糖尿病的根源，又能直接降低空腹血糖与餐后血糖，可谓标本兼治，共同起到滋肾养阴、益气生津的作用，对气阴两虚所致的血糖升高、多饮、多尿、多食、消瘦、体倦乏力、睡眠差、腰痛等症都有很好的疗效。

不过，有一点大家一定要注意，就是消渴丸中含有优降糖，所以，服用这个药时严禁加服其他的降血糖化学类药物，否则，会出现低血糖。优降糖的降血糖作用相对较强，而且其代谢产物仍有活性和降糖作用，部分在肝脏代谢，部分经肾脏排出，对肝脏的代谢能力和肾脏的排泄能力要求都比较高。所以，肝炎、肝肾功能不全、少年糖尿病、老年糖尿病（超过65岁）、酮体糖尿病、妊娠期糖尿病、糖尿病性昏迷的患者都不宜服用。优降糖可能会造成死胎和胎儿畸形，所以，孕妇不宜服用。优降糖的代谢产物可由乳汁排出，所以，哺乳期妇女不宜服用，以免婴儿发生低血糖。另外，方中的天花粉可能会引起过敏，所以，平时容易过敏的人在服药时也要特别慎重。

消渴丸每次吃5～10丸，每天2～3次，具体吃多少，还需要患者根据病情灵活掌握，可以从每次5丸起逐渐递增，但每次服用量不宜超过10丸，每天不超过30丸。取得比较好的疗效后，再逐渐减少每次的服用量或每天的服用次数。当然，不能低于每次5丸，每天2次的维持剂量。每天服用2次时，应在早餐和午餐前30分钟各服用1次，这样可有效降低餐后血糖。但晚餐前尽量不服用，以免半夜出现低血糖。糖尿病患者要有这个概念，一定不能把血糖降得太低，否则，是很危险的，比高血糖本身更要命。有些患者在服药后会出现恶心、呕吐等不良反应，停药后就会消失。

当然，临床上气阴两虚的患者症状也都不尽相同，用药也自然要有所区别。比如，有的患者倦怠乏力、心慌气短的症状比较明显，可服用降糖甲片来加强补中益气的作用。有的患者表现为口渴多饮、五心烦热、乏力多汗、心慌气短等，可服用渴乐宁来益气养阴生津。有的患者有心悸、颜面潮红、乏力、口干等症状，这是脾肾亏虚的表现，可服用参芪降糖胶囊来滋脾补肾、益气养阴。

第十一章　别让风寒湿热绑架你的关节筋骨——痛风及颈肩腰腿痛的辨证用药

在日常生活中，关节筋骨经常会出现疼痛，有时候是因为刮风下雨，有时候是因为劳累过度，有时候是间歇性地疼痛，有时候则和年龄有关。其实，不同情况下出现的疼痛往往会表现出不同的症状，而在治疗的时候，也应该坚持对症下药。

筋骨关节疼痛、肿胀，遇阴雨天加重是风寒湿阻络所致，木瓜丸可祛风散寒除湿

典型症状：

肢体关节疼痛、肿胀、屈伸不利、局部怕风怕冷、肢体麻木，遇阴雨天加重。

代表中成药：木瓜丸。

主要功效：祛风散寒，除湿通络。

同类中成药：

麝香追风膏、追风丸、疏风定痛丸、风湿痹康胶囊、药酒丸、小活络丸、天麻丸、换骨丹、国公酒、颈复康颗粒、骨刺消痛涂膜剂等。

现在，得颈椎病、风湿性关节炎、肩周炎、腰腿疼痛等关节疾病的人越来越多。当疼痛发作时，就想吃点药来缓解一下，但吃什么药效果才最好呢？这就要看导致关节疼痛的原因是什么。虽然这些病在

西医里分属不同的疾病，但在中医看来，它们都由于正气不足，又感受风、寒、湿、热等外邪，阻滞经络，痹阻气血，使气血运行不畅所导致的，中医统称为痹症。什么是痹症？简单地说，就是肌肉、关节、筋骨的痛、麻、热、肿，活动受限。当然，导致痹症的原因不同，所表现出来的具体症状也有所区别，这就需要患者在选药的时候要辨清风寒湿痹和风湿热痹的不同，对症选药才能取得最佳的治疗效果。

这一节我们主要讲一下风寒湿痹如何选药用药的问题。如果你有颈肩不适、关节或腰腿疼痛等症状，而且一遇上阴雨天，疼痛就发作或者加重，这种就属于风寒湿型的痹症。这种痹症病势较缓，多见于老年人，是由风、寒、湿三邪侵袭人体所导致的，侵袭颈部，就会引起颈椎病；侵袭肩关节，使肩部酸痛，活动受限，就会形成肩周炎；侵袭腰部，再加上腰部有旧伤，就会导致腰肌劳损；侵袭膝盖、手指等关节，引起四肢关节疼痛，就形成了关节炎，等等。

那么，这种类型的痹症应该怎么治疗呢？既然是风寒湿三邪导致的经络气血不通，那就要祛风散寒、除湿通络，我们在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，临床上比较常用的就是木瓜丸。

木瓜丸是由木瓜、当归、川芎、白芷、威灵仙、狗脊、牛膝、鸡血藤、海风藤、人参、制川乌、制草乌12味药组成。方中重用木瓜，木瓜味酸入肝可舒筋，性温气香可祛湿活络，是治疗风湿痹痛的要药；威灵仙以祛风湿为主，兼可通络；狗脊和牛膝能补肝肾、强腰膝、坚筋骨；当归、川芎补血活血；鸡血藤、海风藤通络止痛、祛风除湿，鸡血藤更有活血补血之效；制川乌、制草乌祛风除湿；白芷性味辛温，可散风除湿、通窍止痛；人参大补元气，增强人体抵抗力。这12味药搭配使用，共同起到祛风散寒、除湿通络的作用，对于因受风、受寒、着湿而导致的各种关节疼痛、肿胀、屈伸不利、局部怕风怕冷、肢体麻木、腰膝痿软等症都有很好的疗效。

不过，在服药前，大家一定要仔细阅读说明书，看清楚后再服用。比如，这个药是治疗风寒湿痹的，所以，风湿热痹的患者不宜服

用。方中的牛膝、川芎都是活血药，容易导致流产，所以，孕妇不宜服用。方中的制川乌、制草乌中都含有乌头碱这种有毒物质，容易导致心律失常，所以，平时就有心律失常病的人服药时要特别慎重。另外，平时容易过敏的人服药时也要特别慎重，因为方中的人参可能会引起过敏，而白芷具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

木瓜丸是浓缩丸，每次吃30丸，每天2次，用温开水或温黄酒送服。黄酒具有活血祛寒、通经活络的功效。黄酒烫热之后，祛寒通络的功效更强。用温黄酒送服木瓜丸，可以起到加强药效的作用。不过，因为方中的制川乌、制草乌都有毒，所以，一定要严格按照用法用量服用，不能过量服用，以免中毒，发生危险。在服药期间，饮食上要注意多吃些温热性的食物，如羊肉、狗肉、韭菜等，调料中也可以适量加些姜、辣椒、茴香、桂皮等，以增加驱散寒邪的作用。而那些生冷寒凉的食物就不能再吃了，以免加重寒湿。在生活起居上，关节肿痛、屈伸不利的患者，要多卧床休息。居室环境要干燥温暖，注意局部保暖，避免吹风受寒、受凉或淋雨潮湿。寒冷季节或阴雨潮湿的天气要尽量减少外出活动，天晴时最好能多晒晒太阳。被褥常洗常晒，保持干燥清洁。身热出了很多汗时不能洗冷水浴，内衣汗湿要及时换洗，以免湿气内侵增加病痛。当病情好转后，要进行适当的活动，以增强体质，提高机体对外邪的抗御能力。

当然，除了内服木瓜丸外，还可以用麝香追风膏外贴治疗，也能起到祛风散寒、活血止痛的作用。另外，在临床上，虽然患者同属风寒湿痹，但具体症状也不尽相同。比如，有的患者肢体关节疼痛，上下左右游走不定，关节屈伸不利，或怕风发热。这种称为行痹，是风邪偏盛所致，治疗时要以祛风为主，可服用追风丸或疏风定痛丸来治疗。有的患者痛有定处，但肢体关节疼痛剧烈，遇热疼痛减轻，遇寒疼痛加重，关节不可屈伸，局部皮色不红，触之不热。这种称为痛痹，是寒邪偏盛所致，治疗时要以散寒为主，可服用风湿痹康胶囊、药酒丸或小活络丹来治疗。有的患者肢体关节疼痛重着、酸楚，或有肿胀，痛有定处，肌肤麻木不仁，手足困重，活动不便。这种称为着痹或湿痹，是湿邪偏盛所致，治疗时要以除湿为主，可服用天麻丸、

换骨丹、国公酒来治疗。有的患者一遇阴雨天或着凉以后，颈背部疼痛加重。这时可内服颈复康颗粒来活血通络、散风止痛，也可以用骨刺消痛涂膜剂来外敷疼痛部位。大家可以根据自己的具体症状来选择最适合自己的药。

肢体关节发红灼热，肿胀疼痛剧烈是热痹，用豨桐丸就可以

典型症状：

肢体关节疼痛，局部灼热、红肿、痛不可触，不能屈伸，得冷则舒等。

代表中成药：豨桐丸。

主要功效：清热祛湿，散风止痛。

同类中成药：当归拈痛丸、湿热痹胶囊、二妙丸、三妙丸、四妙丸等。

与风寒湿痹不同，热痹是由于感受风、湿、热邪，或者风寒湿邪郁久化热而导致的，一般发病比较急，病情发展迅速，多见于青壮年，而且女性多于男性。热痹的主要症状表现就是关节疼痛，尤其是膝关节、踝关节、趾（指）掌关节容易发病。患病的部位会有红肿的现象，摸上去感觉皮肤很热，可能是一个关节疼痛，也可能是多个关节都有红肿热痛。这种红可能是焮红、潮红或紫红，而且疼痛剧烈，甚至痛得不能碰，关节也不能屈伸。只有遇冷才会觉得舒服些。有时会筋脉痉挛，白天轻夜间重，通常还会伴有全身发热、汗出、口渴、烦闷不安等症状。所以，对热痹的治疗就要以清热为主，同时还要祛风除湿。目前，临床上比较常用的成药就是豨桐丸。

豨桐丸出自清代恬素编辑的著名医著《集验良方拔萃》，是由豨莶草、臭梧桐叶2味药组成。豨莶草的豨就是猪的意思，所以，它的

字旁是个“豕”；莶是气味，这种植物有一种像猪身上的臭味，因此而得名。豨莶草味辛、苦，性寒，能祛除风湿、强筋健骨、清热解毒。臭梧桐叶和豨莶草的功效是完全一样的，它也是性味苦寒，具有祛风除湿、解毒消肿的作用，与豨莶草相须为用，可起到清热祛湿、散风止痛的功效，对风湿热痹引起的关节红肿热痛、屈伸不利、腰膝酸软、步履艰难等症都有很好的疗效。

豨桐丸药性比较平和，适合长期服用，比较安全。不过，大家一定要记住，这个药是治疗风湿热痹的，如果是风寒湿痹的话，就不适合服用了。方中的两味药都有降血压的作用，所以，平时血压低的人不宜服用。豨桐丸属寒凉药，容易克伐脾胃之气，所以，脾胃虚弱、脾胃虚寒、便溏的人服药前要特别慎重。

豨桐丸为浓缩的水丸，每次吃10丸，每天3次，用温开水送服。服药不能中断，一定要连续吃，让药效持续发挥，病愈后最好再吃7天，以巩固治疗效果，以防止复发。在服药期间，饮食要清淡一些，可以适当多吃些富含营养、富含维生素的低脂易消化食物。那些油腻、温燥伤阴的食物，如生姜、大蒜、辣椒、花椒、八角、桂皮、洋葱、荔枝、狗肉、羊肉、猪肝、猪肚等，最好都不要吃了，以免加重病情。在生活起居上，患者要注意防暑降温，不能坐卧湿地。痹症发作期要注意卧床休息，避免体力劳动。病情稳定后，要进行一些适当的运动，如散步、慢跑、登山等，以帮助肢体关节的康复。

治疗热痹，除了口服豨桐丸外，患者还可以用金黄散外敷患处，每次取适量药末，用清茶调成稀糊状，外敷于红肿热痛的关节上，再用敷料包扎好就可以了，每日1次，也能起到很好的清热解毒、消肿止痛的作用。

在临床上，风湿热痹的患者表现也都不一样。比如，有的患者周身肢节肿痛、肩痛沉重、胸膈不利，说明他体内湿邪偏重，需要加大清热利湿的作用。这时服用当归拈痛丸的效果会更好。有的患者会发热、口渴又不想喝水、烦躁不安，这是热邪偏重，服用湿热痹胶囊可加强清热消肿的作用。有的患者以脚、膝、踝等下部关节红肿疼痛为

主，这是湿热下注导致的，可服用二妙丸来燥湿清热。有的患者足膝关节红肿疼痛、下肢沉重、腰腿疼痛麻木、痿软无力，说明他下焦湿热比较严重，可服用三妙丸来燥湿清热、消肿止痛。有的患者两脚麻木、下肢痿弱、筋骨疼痛，说明他下焦湿热很严重，这时可服用四妙丸来清利湿热、舒筋壮骨。

肢体关节疼痛剧烈、固定、麻木是血瘀，三七伤药片可活血祛瘀

典型症状：肢体关节肌肉以刺痛为主，痛处固定，日轻夜重，麻木不仁等。

代表中成药：三七伤药片。

主要功效：舒筋活血，散瘀止痛。

同类中成药：

三七片、云南白药、云南白药膏、伸筋丹胶囊、抗骨增生丸、骨质增生一贴灵等。

临床上，有一类患者的痹症表现是这样的：颈部、腰部，或者肢体关节、肌肉疼痛，这种疼痛是以刺痛为主，就像用针刺地那种疼痛，疼痛比较剧烈，并且发生疼痛的部位比较固定，不能按，越按越疼，夜间疼得比白天更厉害，严重的可能会出现肢体麻木、不能翻身、舌质暗紫、舌苔有瘀点或瘀斑等症状。这种就属于血瘀型的痹症，是由于瘀血内停阻塞经络或外伤引起的。所以，对这种痹症的治疗就要活血散瘀、舒筋活络，瘀血散去，经络畅通，自然疼痛就消失了。患者在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，比如三七伤药片就是目前比较常用的成药。

三七伤药片是由三七、草乌、雪上一枝蒿、骨碎补、红花、接骨木、赤芍、冰片8种药物组成。方中的三七为主药，其味甘微苦性

温，入肝经血分，既能化瘀止血，又能活血散瘀止痛，并且有止血不留瘀，化瘀不伤正的特点；草乌祛风除湿，温经止痛；雪上一枝蒿能消炎止痛，祛风除湿；赤芍、红花活血通经、散瘀止痛；接骨木活血止痛、祛风利湿、接骨续筋；骨碎补补肝肾，强筋骨，止痛；冰片芳香走窜，消肿止痛。这8味药配伍使用，可起到舒筋活血、散瘀止痛的作用，适用于风湿瘀阻、关节痹痛、跌打损伤、急慢性扭挫伤等有瘀血症状者。

不过，在服药前，大家一定要仔细阅读说明书，看清楚后再服用。比如，这个药活血力很强，所以，孕妇不宜服用，以免造成流产，而经期女性也要慎重服用，以免造成经血过多。方中的草乌、雪上一枝蒿都有剧毒，需要通过肝脏代谢、肾脏排泄，也容易导致心脏心律失常，所以，肝肾功能不全者、心脏病患者都要慎服。肝肾功能正常的人也一定要严格按照用法用量服用，以免中毒。另外，毒素会通过乳汁分泌，所以，哺乳期妇女不宜服用，以免造成婴幼儿中毒。方中的辛苦寒药较多，容易刺激或损伤脾胃，所以，溃疡病患者不宜服用，而年老体弱的患者最好能在医生的指导下服用。另外，服这个药时也不宜与藜芦或其制剂同时服用。因为方中的赤芍与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。平时容易过敏的人服药时也要特别慎重，因为方中的三七、红花、冰片都可能会引起过敏。

三七伤药片每次吃3片，每天3次，用温开水送服就可以了。在服药期间，饮食上可以适当多吃些具有活血散瘀作用的食物，如黑木耳、山楂、黑豆、花生、醋等。但要注意不能吃寒凉、冰冻、肥腻的东西，以免影响气血运行。烹调时盐和味精也要少放点，避免血黏度过高，加重血瘀的程度。可以少量地喝点红酒、糯米甜酒、温黄酒，既可活血化瘀，对肝脏又不会构成严重影响，尤其适合女性。另外，患者在病情好转后也可进行一些有助于促进气血运行的运动，如快步走、慢跑、瑜伽、体操等。

三七伤药片药性强烈，适合血瘀症状比较严重的患者。如果患者的血瘀症状比较轻，就可以服用三七片或云南白药来治疗，也可以用云南白药膏贴敷痛处，同样能起到很好的活血化瘀作用。有的患者颈

部疼痛得比较严重，像针刺一样，可服用伸筋丹胶囊，也可以选用骨质增生一贴灵，都有活血化瘀、通络止痛的作用。如果患者的瘀血是由于肝肾不足导致的，那还需要加强培补肝肾的力量。这时可服用抗骨增生丸来补肝肾、强筋骨、活血止痛。

老年人肢体关节疼痛、腰膝酸软是肝肾亏虚所致，用独活寄生丸补益肝肾

典型症状：

痹症日久不愈、肢体关节疼痛、屈伸不利或麻木不仁，兼有腰膝酸软、潮热盗汗等。

代表中成药：独活寄生丸。

主要功效：祛风湿，止痹痛，益肝肾，补气血。

同类中成药：小活络丹、参桂再造丸等。

临床上，有些老年患者的风湿长期反复发作，总也好不了，肢体、关节疼痛，屈伸不利或麻木不仁，关节肿大僵硬、变形，甚至肌肉萎缩，筋脉拘急，肘膝不能伸直，严重的甚至两脚不能站立和行走，头也抬不起来，驼背很厉害，同时还会伴有腰膝酸软、骨蒸潮热、自汗、盗汗等肝肾亏虚的症状。这是由于风寒湿邪长久不愈，损伤了肝肾，耗伤气血导致的。所以，对这类患者的治疗就不仅要活血通络了，还需要培补肝肾。目前，临床上常用的成药就是独活寄生丸。

独活寄生丸的处方源自唐代孙思邈的《备急千金要方》，是由独活、秦艽、防风、细辛、桂枝、桑寄生、杜仲、牛膝、当归、熟地黄、白芍、川芎、党参、茯苓、甘草15味药物组成。方中重用独活，独活辛苦微温，辛可以祛风，苦可以燥湿，温可以散寒，而且它性善下行，擅于祛除下焦与筋骨间的风寒湿邪。防风祛风胜湿；秦艽祛风

湿，舒筋络而利关节；桂枝温经散寒，通利血脉；细辛辛温发散，祛寒止痛，这4味药与独活合用，共同起到祛风寒湿邪的作用。桑寄生、牛膝、杜仲补益肝肾，强壮筋骨，而且桑寄生还能祛风湿，牛膝还能活血通络；当归、白芍、熟地黄、川芎养血活血；党参、茯苓、甘草健脾益气、扶助正气，这10味合用，具有补肝肾、益气血之功，而且白芍与甘草相配，还能柔肝缓急，帮助舒筋活络，甘草能调和诸药。总之，这15味药配伍使用，是以祛风寒湿邪为主，兼补肝肾、养气血，可谓邪正兼顾，祛邪不伤正，扶正又不碍邪，共同起到祛风湿、止痹痛、益肝肾、补气血的作用，对风寒湿闭阻、肝肾两亏、气血不足所致的腰膝疼痛、痿软、肢节屈伸不利或麻木不仁、夜间加重、怕冷喜温、心悸气短、舌淡苔白等症都有很好的疗效。

不过，在服药前，大家一定要仔细阅读说明书，看清楚后再服用。比如这个药是治疗风寒湿邪引起的痹证，所以，湿热实证的患者不宜服用。方中的牛膝、川芎都是活血药，容易导致流产，所以，孕妇要特别慎重。方中的细辛含马兜铃酸，属严格控制剂量的有毒物质，如果长期、过量服用会导致肾病，所以，肝肾功能不全者要慎服，肝肾功能正常的人也一定要严格按照用法用量服用。方中的甘草会导致血压升高，血钾水平降低，所以，高血压、心脏病患者要慎重服药。服这个药时也不宜与藜芦或其制剂同时服用。因为方中的党参、细辛、白芍与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。另外，平时容易过敏的人服药时也要特别慎重。因为方中的熟地黄可能会引起过敏，而防风具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

独活寄生丸为大蜜丸，每次吃1丸，每天早晚各1次，最好在饭前空腹服用，用温开水或者加少许温黄酒送服，这样能帮助药效充分发挥。有些患者在服用后，会出现头晕、恶心呕吐、心跳加快、呼吸抑制，伴有四肢麻木、两腿发软等不良反应，这时需立即停药。在服药期间，患者可以适当多吃些温补肝肾、气血的食物，如黑芝麻、枸杞子、核桃、山药、羊肉、狗肉等，以使药效能发挥到最佳；而那些生冷寒凉的食物就不能再吃了，以免加重寒湿。在生活起居上，要注意多卧床休息，避免体力劳动；居室环境要干燥温暖，阴冷潮湿的天气

要注意保暖，尽量减少外出活动，尤其是关节部位要避免吹风受寒、受凉或淋雨潮湿。被褥常洗常晒，保持干燥清洁。身热出了很多汗时不能洗冷水浴，内衣汗湿要及时换洗，以免湿气内侵增加病痛。

临床上，有些患者头晕目眩、腰膝酸软、潮热盗汗等肝肾阴虚的症状比较严重。这时可在服用独活寄生丸的基础上加服六味地黄丸，来加强滋补肝肾的作用。有的患者肢体关节疼痛、肿大比较严重。这时可服用小活络丹来加强活血通络、消肿止痛的作用。但是，小活络丹长期服用会耗伤阴血，所以，不宜服用太长时间，以不超过1个月为宜。有的患者表现为颈部酸沉，并且时常头晕目眩，视物模糊。这时可服用参桂再造丸来舒筋活络、祛风行血。

第十二章　五脏调养『药』讲究五脏六腑的辨证用药

五脏六腑经常会出现一些功能失调的问题，而脏腑器官的这些问题，通常会通过不同的病症表现出来。患者在进行治疗和调养的时候，一定要注意观察这些症状，一旦发现身体出了某些不适症状，就可以依据这些症状来查找病因，然后，选择相应的药物进行治疗。

有气无力吃饭少是脾气虚，四君子丸可补气健脾

典型症状：体倦乏力、食少腹胀、便溏久泻、肢体浮肿、面色萎黄。

代表中成药：四君子丸。

主要功效：补气健脾。

同类中成药：补中益气丸、归脾丸、人参健脾丸。

很多人常常会发现自己最近变得有些懒了，整个人都无精打采，坐下的时候，就不想站起来，站起来就不想走动，能不动的话尽量不动。其实出现这些症状，很可能并不是自己变懒了，而是脾气虚的表现。正因为脾气不足，导致先前吃下去的东西难以消化，自然也就不想再吃新的食物了。此外，由于脾脏的运化能力受到影响，四肢的肌肉和筋骨都得不到充足的营养物质，结果就造成了气血不足，全身乏力的症状。

有些人会认为，不愿意吃饭，吃得少，难道不是胃的问题吗？是不是胃气虚了？这个想法很有道理。其实气虚证是一种非常常见的疾

病，像胃气虚、心气虚、肾气虚与脾气虚或多或少都有一些相似的症状。其中心气虚会出现心悸、气短、自汗等显著症状，肾气虚则伴随小便频繁、四肢发冷等现象，因此，很容易进行区别。而胃气虚则与脾气虚有很多相同的症状。但是，仔细进行分析，还是可以发现一些不同之处。中医认为，脾与胃表里相合，生理相关，病则相联，脾主运化，胃主受纳，脾气主升，胃气宜降，因此，脾气虚证以食欲不振，腹胀便溏为特点，而胃气虚以食少嗳气，恶心呕吐为特点。而且，胃肠的气虚证，也多从脾脏开始治疗。

那么，在治疗脾气虚时，应该怎样选用合适的药物呢？既然是中气不足引起的气虚证，那么，我们在治疗时应该重点进行补气，应该提升脾脏的运化能力，而四君子丸是非常不错的治疗药方。

该药由党参、白术、茯苓、炙甘草4味中药组成，其中党参大补人体的元气，白术主要用来补脾气，炙甘草可以用来调和其他药物，同时，还能够有效补充中焦脾胃之气，而茯苓的主要功效在于健脾除湿。这4味药药性温和，不燥不热，而且分量也很小，就像温文尔雅的君子，因此，就叫“四君子”。4味药合用，可以有效保证人体内营养精微物质的运化、吸收，同时，还能够及时排除体内的水湿之气，增强排泄能力。

患者在服用四君子丸的时候，每天坚持服用3次，每次3～6克。此外，患者也需要注意一些事项。比如，患者不要吃一些不易消化的食物。感冒发热的病人不宜服用四君子丸。高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者在服用药物时，应在医生指导下服用。儿童必须在成人监护下使用，且应该遵循医嘱。孕妇、哺乳期妇女应在医生指导下服用。患者在服药4周后，如果症状没有得到缓解，应该去医院就诊。对该药品过敏的人，应该禁止服用，一些过敏体质者则应该慎用。如果该药品性状发生改变，患者也要禁止使用。

另外，脾气虚的患者也要注意自己的饮食，平时少吃苋菜、西瓜、黄瓜、冬瓜、芹菜、茄子、苦瓜、茭白、空心菜、莴笋、柿子、香蕉、梨、枇杷、绿豆、豆腐、金针菜、莜麦等性质寒凉，容易损伤

脾气的食物。也要少吃牛奶、芝麻、猪肉、鸭肉、牡蛎肉、甲鱼肉等味厚滋腻，容易阻碍脾气运化功能的食品。而像荞麦、萝卜、香菜、山楂等利气消积，容易耗伤脾气的食品应该少吃或不吃。

当然，不同症状的患者应该服用不同的药物。如果患者出现体倦乏力、食少腹胀、便溏久泻、肛门下坠的情况，是中气下陷的表现，可以服用补中益气丸，以此来补中益气，升阳举陷。如果患者出现气短心悸，失眠多梦，头昏头晕，肢倦乏力，食欲不振等症状，是心脾两虚的表现，可以服用归脾丸来益气健脾、养血安神。如果患者还出现恶心呕吐、腹痛便溏的症状，则是脾胃虚弱引起的，此时，可以服用人参健脾丸，来提升脾胃功能。

眼睛模糊、手麻、浑身痛是肝血虚，宜用四物合剂或当归补血丸

典型症状：头晕耳鸣，双目干涩，视物昏花，不寐，月经不调，皮肤瘙痒。

代表中成药：四物合剂、当归补血丸。

主要功效：养肝补血，补益肝肾。

同类中成药：补肝散、归芍地黄丸。

很多慢性病患者经常会出现视力模糊、手麻脚痛、浑身酸痛无力的症状，这是典型的器官失养的证候。因为慢性病很容易耗伤肝血，导致肝脏血液不足。而中医认为肝脏藏血，肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能。一旦肝脏血液不足，就会影响它的调节功能，最终造成脏器失养，并出现身体乏力酸痛、头晕耳鸣、眼睛模糊干涩等不良症状。

因此，从中医的角度来说，以上症状是肝血虚的表现。那么，该如何治疗肝血虚证呢？中医在治疗肝血虚证时，往往会选择四物合

剂、当归补血丸。四物合剂的主要成分为当归、川芎、白芍、熟地黄这4味中药，其中当归补血活血，调经止痛，为君药。熟地黄性味甘温，大补肝肾，养血滋阴，为臣药。白芍补血敛阴，和营养肝，协助熟地黄调补肝肾，为佐药。川芎性味辛温，为血中气药，活血行血，开郁止痛，并使白芍补而不滞，为使药。诸药合用，补而不腻，温而不燥，补中有通，刚柔相济。患者每天服用3次，一次10～15毫升，服用时要注意摇匀。

当归补血丸中主要是当归、黄芪，其中当归补血活血、调经止痛，黄芪健脾补气，生津生血。两味药合用，可以起到健脾补血的功效。患者每天服用2次，每次服用9丸，用温水送服即可。

除了服用药物之外，患者应该注意饮食起居，平时应该多食用补血补肝的食物，如动物的肝脏、羊肉、花生、桑葚、红枣、桂圆。此外，还要保证充足的睡眠，平时应该早睡，尽量不超过晚上11点入睡，以养肝血。生活与工作也要量力而行，不可过度劳累，以免耗气伤血。平时还需要注意保护眼睛，不能长时间用眼。一旦眼睛疲劳，就要及时休息一下，或者注视绿色的树等植物。

事实上，肝血虚证的患者常常会表现出不同的症状，在治疗的时候，也可以对症下药。如果患者伴有耳鸣咽干，午后潮热，腰腿酸痛，足跟疼痛等症状，则是肝肾两亏，阴虚血少的表现。治疗时，应该侧重滋肝肾，补阴血，清虚热。因此，适合服用归芍地黄丸。如果患者出现胁胀作痛，胁胀头眩，寒热，或身痛等症状，则是肝肾气血亏损的表现。治疗时，侧重滋养肝肾，益气补血，因此，可以服用补肝散。

心情不好影响食欲是肝脾不和，用逍遥丸调和肝脾

典型症状：

食欲不振、情绪低落、胁腹胀痛、腹胀腹泻、头晕目眩、月经不调。

代表中成药：逍遥丸。

主要功效：疏肝健脾，养血调经。

同类中成药：柴胡疏肝散、痛泻要方。

很多人都有这样的生活经验，平时只要一生气，或者情绪很低落，那么，肯定会影响食欲，导致饭吃不好，也吃不下。那么，为什么心情会影响一个人的食欲呢？

在中医里面，情绪的郁积是通过肝脏来进行梳理的。可是，如果情绪郁积得太严重，反过来会影响肝的功能，导致肝气不舒。而中医认为肝属木，脾胃属土，在五行里面，木克土，所以，肝气不舒，会直接影响脾胃的功能。如果用西医的观点来解释，那就是消化系统受植物神经控制，如果情绪郁闷，就会导致植物神经的紊乱，最终影响消化系统的功能。

正因为如此，肝气不舒的人，脾胃往往也会出问题。有的人会出现饮食减少，胃口不佳的情况。有的人脾胃疼痛。有的人会越来越消瘦。有的人会出现嗳气、呕吐的症状。由于肝经刚好经过生殖器官附近，对生殖系统有很大的影响，因此，还有一些女性会出现月经不调。这些都是肝木克土，肝脾不和的症状。那么，平时该如何治疗肝脾不和呢？中医通常会选择逍遥丸进行治疗。

逍遥丸原本是逍遥散，《太平惠民和剂局方》有相关的记载。古人将柴胡、当归、白芍、白术（炒）、茯苓、炙甘草、薄荷、生姜磨成粉末，然后煮水喝药汁。今天，中医将逍遥散制成了逍遥丸，以方便服用。

逍遥丸仍旧由柴胡、当归、白芍、白术（炒）、茯苓、炙甘草、薄荷、生姜组成。其中柴胡是梳理肝气的；白芍用来敛阴柔肝，当归用来养血，两者一起来补肝体而助肝用，血和则肝和，血充则肝柔，两者共为臣药；茯苓和白术用来补脾；薄荷也是升散的，可以透达肝经郁热；生姜则是辛发的，也可以发散郁结；炙甘草用来调和诸药。

这些药物合在一起，就可以起到疏肝健脾的功效。

其实逍遥丸的方子还可以根据患者病情的变化而适当进行调整。比如，很多患者肝郁不舒，之后变成脾虚、血虚，最后肝郁化火，导致肝火旺盛。这个时候，就要服用加味逍遥丸了。它在逍遥丸的基础上加入了栀子和牡丹皮两味中药。其中栀子用来倾泻三焦之火，而牡丹皮清肝胆之火。这个药可以治疗怒气伤肝，血少化火的症状。

事实上，除了逍遥丸之外，还有很多中成药也能够治疗肝脾不和。当然，不同的药物应针对不同的症状进行治疗。比如，患者出现胸闷胸痛、嗳气易怒的症状，可以服用柴胡疏肝散来行气活血止痛。如果患者出现肠鸣腹痛，大便泄泻等症状，可以服用痛泻要方。该药方具有调和肝脾，补脾柔肝，祛湿止泻的功效。

胸部或两肋胀痛、胸闷、想叹气是肝气郁结，柴胡舒肝散可疏肝解郁

典型症状：胸闷、胸痛、频频叹气、乏力、食欲不振。

代表中成药：柴胡疏肝散。

主要功效：疏肝理气，调血和胃。

同类中成药：保和丸、龙胆泻肝丸、舒肝解郁丸。

中医认为，肝属阳，为刚脏，肝主疏泄，主升、主动，性喜条达而恶抑郁。而肝气的疏泄功能是调畅全身气血正常运行的必要条件。如果肝脏的疏泄功能正常，则气机通畅，气血调和，人的心情自然会感到舒畅，行事也开朗乐观，身心健康。一旦肝气疏泄不及，导致肝气郁结，就会引起气滞血瘀或气郁化火。如果肝气升泄太过，就会导致肝阳上亢或肝气上逆，引起气血运行不畅，最终造成相关的病理变化。

很多人经常会出现胸闷胸痛、叹气等症状，这些就是肝气郁结的

主要症状。而对于肝气郁结的患者来说，平时应该注意饮食，多吃些具有疏肝理气作用的食物，如芹菜、茼蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子、柑橘、香橼、佛手等。当然患者也可以直接服用中成药进行治疗，而最常用的中成药就是柴胡疏肝散。

柴胡疏肝散在治疗肝气郁结方面，效果显著。《景岳全书》中就有所记载，而且中医中有相关的口诀："柴胡疏肝芍川芎，枳壳陈皮草香附，疏肝行气兼活血，胁肋疼痛立能消。""柴胡疏肝芍药芎，枳壳陈皮草香附，疏肝解郁行气滞，胸胁疼痛自能除。"

该药方由柴胡、陈皮、川芎、枳壳、芍药、甘草、香附组成，其中，柴胡具有疏肝解郁的功效，为君药。香附理气疏肝，助柴胡以解肝郁；川芎主要用于行气活血止痛，助柴胡以解开经之郁滞，二药合用，增其行气止痛之功，为臣药。陈皮、枳壳理气行滞；芍药、甘草养血柔肝，缓急止痛，为佐药。甘草兼调诸药，亦为使药之用。诸药相合，可以有效发挥疏肝行气，活血止痛的功效，使肝气条达，血脉通畅，营卫自和，不仅有效去除疼痛，而且，还能够祛除寒热之气。服用时，直接用水煎服即可。

需要注意的是，柴胡疏肝散芳香辛燥，容易耗气伤阴，因此，不适合多吃和久服。此外，柴胡疏肝散可以根据患者症状的变化来进行加减。对于胁肋疼痛非常严重的患者，可以适当加入郁金、青皮、当归、乌药等中草药，目的是为了增强药方行气活血之力。肝郁化火的患者，可以酌情添加一些山栀、黄芩、川楱子，这三味药都可以清热泻火。

在治疗肝气郁结的时候，通常都应该对症下药。如果患者出现胸闷不舒、胃脘胀痛、消化不良、呕吐呕逆等症状，应该侧重强健脾胃、开郁舒气。因此，可以选择疏肝解郁丸。如果患者出现积食和反酸的症状，可以服用保和丸。如果患者出现头晕目赤，耳鸣耳聋，胁痛口苦的症状，就要及时清肝胆利湿热，此时适合服用龙胆泻肝丸。

心慌气短、动则更甚、畏寒肢冷是心阳不振，心力丸

可温阳益气

典型症状：

心慌气短、肢寒畏冷、下身水肿、腹胀、大便稀溏、食欲不振、胸中憋闷。

代表中成药：心力丸。

主要功效：温阳益气。

同类中成药：真武汤。

有些人经常会出现心慌气短、腹胀胸闷、四肢冰冷的情况，有时候，还会莫名其妙地大汗淋漓，或者出现水肿现象。他们往往会担心自己是不是得了什么严重的疾病，可是去医院检查之后，往往会发现身体各个脏腑器官根本没有什么病变。

其实，以上这些症状往往都是心阳不足引起的。中医认为，心阳可以鼓动血脉，运行全身，因此，具备有化气行水的功效。如果心阳不足，心脉运行就会受阻，导致气不化水，水湿困脾，脾脏的运化功能就会受到影响。因此，人体就会食欲不振，腹胀脘闷，大便稀溏等症状。一旦水气上逆到心肺，会导致咳喘和胸闷。而水湿外溢到肌肤，就会造成水肿。另外，心阳衰微，就难以温煦四肢，导致四肢冰冷。心阳如果外脱，患者就会大汗淋漓。

通过分析，就可以知道，真正的问题在于心阳不振，而非什么严重的脏腑病变。那么，心阳不振该如何进行治疗呢？其实，心阳不振是一个中医的概念，在治疗的时候，也可以采用中医的方法，而比较常见的就是让患者服用心力丸。

心力丸由人参、附片、蟾酥、麝香、红花、冰片、灵芝、珍珠、人工牛黄制成。其中，人参大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津止渴，安神益智；附片温补脾肾，散寒止痛；蟾蜍解毒散结；麝香镇痛安神；红花活血通经、散瘀止痛；冰片开窍醒神、清热消肿，可治疗

闭证神昏；珍珠安神定惊，清热滋阴；人工牛黄清热解毒、化痰定惊。诸药合用，可以温阳益气，活血化瘀。因此，常用于治疗心阳不振、气滞血瘀所致的胸痹心痛、胸闷气短、心悸怔忡、冠心病、心绞痛等。患者服用心力丸时一次1～2丸，一日1～3次。

在治疗心阳不振的相关病症时，除了心力丸之外，患者也可以服用真武汤，方中的附子具有强心、温阳、散寒的功效；茯苓、白术则健脾利水，导水下行；生姜能够温散水气；芍药敛阴和阳。真武汤具有温阳利水的功效，对于小便不利、腹痛泄泻、四肢沉重疼痛、头晕目眩的症状很有疗效。

如果患者的水肿比较严重，那么，就在真武汤中加入猪苓、泽泻、葶苈子；如果患者出现心气虚，胸闷气短的症状，可以加入人参、黄芪；汗多者，加龙骨、牡蛎、浮小麦；患者一旦食欲不振、纳呆食少，则要加入砂仁、鸡内金、炒三仙；如果患者的便溏腹泻症状很严重，可以加入炒山药、芡实。

夏季头晕、乏力、血压低是心气耗散太多，喝生脉饮可缓解

典型症状：头晕、乏力、血压低、胸闷胸痛、畏风自汗。

代表中成药：生脉饮。

主要功效：补气敛汗，养阴生津。

同类中成药：柏子养心丸、天王补心丹。

很多人一到夏天就经常出现头晕、乏力、自汗、胸闷的症状，而且会出现血压偏低的情况。为什么会这样呢？原因就在于夏天的时候，人体消耗过大。这些消耗从中医的角度来说，就是气的消耗。比如，中医认为，“汗为心之液”，出汗过多就会损伤心气，引起心气虚。心气不足会导致心脏的供血机能下降，从而造成大脑和身体供血

不足，最终出现头晕乏力的情况。而从西医角度来说，夏天时，血管会扩张，会对供血造成一定的影响，导致血压偏低。

可以说，正是因为心气耗散过多，才导致气血不足，最终引起头晕乏力等不适症状。那么，在夏天，如何防止这种状况出现，而出现症状时又该如何治疗呢？通常来说，人们在夏天的时候，应该注意休息，减少运动量，从而有效控制住身体的消耗，防止能量过度流失。对于心气耗散过度的人来说，应该及时服用生脉饮。

生脉饮为黄棕色至淡红棕色的澄清液体，久置可有微量浑浊；气香、味酸甜、微苦。其主要成分为红参、麦冬、五味子。其中，人参含有人参皂甘，能强心气、补肺气，可以大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津止渴，安神益智，善清心肺之热而养阴除烦。麦冬含有糖体，可养阴清热，治疗阴虚内热或热病伤津、心烦口渴。

五味子味酸，中医认为酸味的药物都有收敛的作用，把它用在夏天，就是减少心气的耗散。药王孙思邈很早就提倡，人们要在农历的五月，也就是刚刚入夏的时候就开始吃五味子，目的就是为了防止夏天时心气的耗散。它具有补虚劳，壮筋骨，益气生津的功效，对改善老年心血不足、心气虚、心肾不交及失眠心悸均有良好作用。

生脉饮是一种非常好的夏季养生饮品，对于很多心气不足的患者来说，有很好的治疗效果，而且现在药店里有生脉口服液，购买与使用都非常方便。不同症状的患者，服用时通常可以酌情进行加减服用的量。比如，在治疗神经衰弱时，服用的标准是：每次10毫升，每日3次，7天为1个疗程。对于低血压患者来说，可以服用生脉口服液，用量为：每次10毫升，每日早、晚各1次，10天为1个疗程。如果患者感觉到心跳加速，或者心律不齐，可以坚持每次10毫升，每日3次，10天为1个疗程。

虽然生脉饮的功效很多，但是，在服用时，需要注意的是一部分人是不适合服用的。比如，生脉饮适合心阴虚引起的症状，对于心阳虚的患者来说，是不可以服用的。生脉饮可以用来治疗干咳少痰，但脾胃虚弱、呕吐泄泻、腹胀便溏、咳嗽痰多者应该慎用。生脉饮可用

于低血压导致的心慌心悸等，故高血压患者应该在医生指导下服用。对生脉饮过敏的患者应该禁止服用。

在临床上，不同的患者往往会表现出不同的症状，在治疗时，也要选择不同的中成药。比如，当患者出现心气虚寒、心悸不宁、失眠多梦、健忘等症状时，可以选择柏子养心丸进行治疗，目的是为了补气、安神、养血。如果患者有心悸失眠、神志不安、手足心热、口舌生疮等症状，这是阴虚血少的症状，此时可以服用天王补心丹。

经常胸闷、心悸、心绞痛，吃麝香保心丸可有效改善症状

典型症状：胸闷、心悸、气短、心绞痛、心律不齐。

代表中成药：麝香保心丸。

主要功效：芳香温通，行气止痛，益气强心。

同类中成药：复方丹参滴丸、速效救心丸。

有些心脏病患者会经常出现胸闷胸痛、心悸、心绞痛的症状。从中医的观点来看，这是气血运行不畅的表现，当心脏缺血或者气血运行受阻时，就会产生胸闷和疼痛感。因此，治疗的关键还是应该注重疏通气血，益气强心。

而相关的治疗药物一般为麝香保心丸。麝香保心丸由人参、麝香、苏合香、冰片、肉桂、蟾酥、牛黄组成，麝香、苏合香、肉桂是温通之药；冰片、蟾酥、牛黄性味寒凉，具有清热解毒的功效；人参具有益气养阴，扶助人体正气并达到强心的效果，还可以有效防止其他几味药物损伤人体正气。

麝香保心丸在中医治疗上具有益气活血，芳香开窍，强心理气的功效。而西医的药理学研究也表明，麝香保心丸能扩张冠状动脉，增加心肌供血，降低心肌氧耗量。现如今，麝香保心丸成为冠心病、心

绞痛、心肌梗死等病症的重要药物，还是公认的心肌缺血特效急救中成药。

对于患者来说，每天坚持服用3次，每次1～2丸即可。而且，该药物不粘不黏，不宜风化，易于吸收。当症状发作时，也可以像硝酸甘油一样取4粒含服在舌下。由于心脏是人体最重要的器官，在治疗和调养的时候，也需要保持谨慎。那么，很多心脏病患者都会关心一个问题：麝香保心丸是不是可以长期服用？它有没有什么较大的副作用？

其实，根据1998例临床观察病例汇总，显示麝香保心丸副作用小，安全性高，适合长期服用。偶见的一些副作用为：轻度上腹不适、恶心、发生率为2.1%，唇舌麻木感发生率1.3%。轻度上腹不适可以选择饭后服用或舌下含服，唇舌麻木感可以选择口服。不过是药三分毒，麝香保心丸的安全性也绝对不是百分之百的。有一些专家曾经表示，过度或者过久地服用麝香保心丸会让患者对药物产生依赖性，而且随着药物残留越来越多，将来可能会对机体造成一定的损害。所以，患者在使用时最好还是遵照自己的身体状况和医生嘱咐进行用药，避免发生意外。

在治疗胸闷、心绞痛的时候，复方丹参滴丸也是很好的药物。只不过两者的病理稍微有些不同，患者在服用药物的时候，可以对症下药。比如，麝香保心丸一般用于心肌缺血造成的心绞痛、心悸等症，而复方丹参滴丸的作用是活血化瘀，理气止痛，主要用于治疗气血瘀滞引起的胸中憋闷以及心绞痛等症状。通常来说，医生都建议患者服用麝香保心丸，因为它的行气活血功效更强一些，治疗效果也更好。

此外，速效救心丸与苏合香丸也是常见的治疗心绞痛、心悸、胸闷等症状的药物。速效救心丸具有活血理气的功效，主要用于气血瘀滞造成的心绞痛，服药后，心绞痛一般在5分钟内得到缓解。患者每日3次含服，每次服4～6粒，急性发作时可服10～15粒。

苏合香丸是传统的名贵中成药，具有芳香开窍，理气止痛的功效。其主要的作用在于增加冠状动脉血流量，所以，对于冠心病患者

遇寒受凉后的胸痛、手脚冰凉、冒冷汗等症状，有显著的疗效。患者每天服用1～2次，每次1丸，温开水送服即可。

心胸部刺痛是瘀血阻络所致，血府逐瘀丸可活血通络

典型症状：心胸刺痛、胸闷、心慌气短、眩晕。

代表中成药：血府逐瘀丸。

主要功效：活血祛瘀、行气止痛。

同类中成药：通心络胶囊。

心胸刺痛，是生活中比较常见的一种病症。有些人误以为自己得了肝病，或者冠心病之类的大病，整日都生活在忧虑和恐慌之中。其实，在未了解病因之前，患者大可不必过于担心，最好还是应该去医院检查一下，看看脏腑器官是否发生了病变，然后，再进行治疗也不迟。

从临床调查的结果来看，很大一部分心胸刺痛的患者，并没有自己想象的那样严重，他们的疼痛反应只是血液运行不畅引起的。中医认为，人体血液的运行是由气来推动的。一旦心气亏虚，就无法推动血液在心脏中的运行。时间一长，运行缓慢的血液就会淤积在心脏中，导致血络不畅，最终引发心胸刺痛的症状。

相对于冠心病、肝病等大病来说，治疗心脏血液瘀滞显然要轻松容易得多。而且，在大部分药店里，患者可以购买相关的中成药进行治疗，比如血府逐瘀丸。

血府逐瘀丸是由中药方剂血府逐瘀汤改变而来，是活血化瘀的良药，在活血化瘀、理气止痛方面具有很强的功效。医学研究表明，血府逐瘀丸有抗炎消肿，调节人体免疫功能，行气活血化瘀，改善血液循环，促进周围微循环畅通，解除组织郁血，缺血，促进渗出物吸收，恢复视力功能等作用。

该药主要由当归、赤芍、桃仁、红花、川芎、地黄、牛膝、枳壳（麸炒）、桔梗、柴胡、甘草组成。方中的桃仁具有破血、行滞、润燥的功效，红花活血祛瘀止痛，两者共为君药。赤芍、川芎协助君药活血祛瘀；牛膝活血通经，祛瘀止痛，引血下行，三者共为臣药。地黄、当归养血益阴，清热活血；桔梗、枳壳，一升一降，宽胸行气；柴胡疏肝解郁，升达清阳，与桔梗、枳壳同用，尤善理气行滞，从而有效运行气血，以上均为佐药。桔梗还能载药上行，兼有使药之用；甘草调和诸药，也是使药。诸药合用，可以活血化瘀，运行心气，从而有效消除心胸刺痛、心慌气短等不适症状。

本品为棕黑色的大蜜丸，气芳香，味甜，微苦。患者每次口服1～2丸，每日2次，空腹时可以用红糖水送服。该药也可直接服用汤剂，而且还可以根据不同的症状进行药物加减。比如，患者出现血瘀经闭、痛经等症状，可减去桔梗，加入香附、益母草等以活血调经止痛。如果患者的胁下有痞块，应该是血瘀的症状。此时，可加入郁金、丹参以活血祛瘀，消癥化积。不过需要注意的是，无论是血府逐瘀丸还是血府逐瘀汤，患者用药期间都不能吃生冷食物，而孕妇则不可服用该药。

其实，除了血府逐瘀丸之外，通心络胶囊也是治疗心胸刺痛的良药。该药具有补气活血、通络止痛的功效，主要用于治疗冠心病引起的刺痛、绞痛、心悸自汗等症状。与麝香保心丸有所不同的是，该药一般不用于急救，而是用于行气止痛。此外，它的主要成分为人参、全蝎、水蛭、土鳖虫、蜈蚣、蝉蜕、赤芍、冰片，配方的动物药比较多，破血逐瘀、通络止痛的功效更为明显。

早搏、心悸不安、气短乏力是气阴两虚，稳心颗粒可益气养阴

典型症状：

早搏，心悸不安，气短乏力，自汗，口干舌燥，五心烦热，大便

秘结，腰膝酸软。

代表中成药：稳心颗粒。

主要功效：益气养阴。

同类中成药：生脉饮、玉泉丸。

气阴两虚又称气阴两伤，是气虚和阴虚同时并见的病理变化。常见于热性病过程中，热气蕴藏在体内，导致出汗不彻底，时间一久就伤会及气阴；热气过盛也会耗伤津液，一些温热病后期会引发内伤杂病，造成真阴亏损，元气大伤。而像糖尿病、结核病、肿瘤等慢性代谢性、消耗性疾病，会出现口渴、气短等气阴两虚症状。

中医在治疗气阴两虚时，会选择稳心颗粒。该药具有益气养阴，定悸复脉，活血化瘀的功效，主治气阴两虚兼心脉瘀阻所致的心悸不宁，气短乏力，头晕心烦，胸闷胸痛，而且也适用于各种原因引起的早搏、房颤、窦性心动过速等心律失常症状。

稳心颗粒是纯中药制剂，由党参、黄精、三七、琥珀、甘松组成。方中的党参为君药，具有补中益气、生津养血、定惊悸的功效；黄精具有补脾益气、滋心阴、辅助党参益气生血的功效，为臣药；琥珀活血散瘀、定惊安神；三七化瘀止血、活血定痛，两者共为佐药；甘松行气开郁醒脾，使君臣药补而不滞，为使药。诸药合用，具有益气养阴的功效。

患者在用药时，一次1袋，一日3次。用温水冲服即可，或者遵从医嘱用药。患者在用药时，可能会出现轻度头晕、恶心的症状，但是，一般不影响用药。而对于孕妇来说，最好不要服用该药。

此外，在具体治疗的时候，应该注意一些症候表现。因为有些患者的气虚和阴虚症状比较均衡，有些患者的气虚症状更为明显，还有一些患者阴虚情况比较重，而气虚的证候并没有那么明显。因此，在治疗时，应该进行辨证治疗。

比如，当患者的气虚症状更为明显一些的时候，可以选择生脉饮。生脉饮方中的人参含有人参皂甘，能强心气、生津止渴，安神益智；麦冬养阴清热；五味子益气生津。该药可以治疗气阴两虚之症，尤其是对气虚证有很好的疗效。如果患者患有糖尿病，那么，可以服用玉泉丸进行治疗。该药具有养阴生津，止渴除烦的功效。如果患者的气虚和阴虚症状差不多，就可以尝试着服用益气养阴口服液。

总而言之，对于不同的病症，患者可以自由选择相应的药物进行治疗。

耳聋耳鸣、手足心热、腰膝酸软是肾阴虚，六味地黄丸专补肾阴

典型症状：

耳鸣耳聋、手足心热、腰膝酸软、大便干结、小便短赤、失眠多梦、脱发。

代表中成药：六味地黄丸。

主要功效：滋阴补肾。

同类中成药：左归丸。

很多人在治疗肾虚的时候，往往会听从别人的建议自行买药，结果药买回来之后，发现别人都能药到病除，自己却越治疗，症状越严重。为什么同样一种药，在治疗肾虚时会出现截然相反的结果呢？其中一个重要的原因就在于患者没有了解清楚自己的病情。

中医讲究“辨证论治”，在治疗的时候，中医更看重“证”，也就是了解患者的寒热虚实等证，接着才会对“证”下药。一般来说寒证的病人要用温，即选用一些热性的药进行治疗；对于热证的病人则要清，应该用寒性的药；虚证的病人要补；实证的病人则主张泻。

肾虚是一种虚证，自然要选择补的方法。但是，肾虚分为寒性和热性，即我们平时常说的肾阴虚和肾阳虚。肾阴虚的患者具有热证，因此，需要选择一些滋补肾阴的药物。而肾阳虚主要表现出寒证，需要选择一些热性的药物，可以温补肾阳。有些患者的病情之所以会变得越来越严重，就是因为没有弄清楚自己到底是肾阴虚还是肾阳虚，或者是阴阳两虚。

有些肾虚患者平时会出现耳聋耳鸣、手足心热、腰膝酸软、失眠多梦、大便干结、小便赤红等症状，其实这是肾阴虚的表现。通常来说，肾阴虚的症候比较复杂，但它有一个明显的特征就是燥热。因为一旦体内阴衰阳盛，就必然会导致身体出现热证，患者出现手心脚心发热，大便干结，小便短赤，两颊潮红，身体发热，盗汗症状，也就不足为奇了。

正因为肾阴虚表现出了热证，所以，在治疗的时候，应该选择寒性的药物。而六味地黄丸就是非常好的寒性药物，主要是用来滋补肾阴的，非常适合肾阴虚的患者。六味地黄丸是宋代儿科名医钱乙配制而成的。他从医圣张仲景的金匮肾气丸中得到了启发，去掉了肉桂和附子这两味治疗肾阳虚的中药，用熟地黄、山药、山茱萸、泽泻、茯苓、丹皮等六味中药制成了六味地黄丸。

在药方中，熟地黄成分最多，具有滋阴补肾，填精益髓的功效，为君药；山茱萸补肾涩精，山药补脾固肾，共为臣药。这三药为“三补”。泽泻利湿泄浊，茯苓淡渗脾湿，丹皮清泄虚热，还可以抵消山茱萸的温涩，此三药为“三泻”，均为佐药。

由于肾阴虚是虚证，应注重补，但是，在治疗肾阴虚的时候，不能仅仅看中补。因为补得太多，肾阴虚很容易转化成肾阳虚，所以，还要注重泻。只有在滋阴的同时注意泻火，才能够真正维持肾阴肾阳的平衡。六味地黄丸讲究三补三泻，对肾阴虚的治疗很有帮助。六味地黄丸是小水丸，每次服用6克即可，早晚可以各服用一次，也可以按照医嘱或者说明书来服用。

除了六味地黄丸之外，还有一些治疗肾阴虚的中成药，只不过在

使用的时候，应该依据不同的病情和病症，对症下药。比如，患者出现头晕目眩、腰酸腿软、遗精盗汗、口燥舌干、骨蒸潮热、神疲失眠等症状，就证明肾阴虚比较严重了，此时，可以服用左归丸。左归丸由熟地黄、山茱萸、山药、枸杞子、龟板胶、川牛膝、鹿角胶、菟丝子组成。其中熟地黄滋肾填精，大补真阴，为君药。山茱萸养肝滋肾，涩精敛汗；山药补脾益阴，滋肾固精；枸杞子补肾益精，养肝明目；龟板胶偏于补阴，鹿角胶偏于补阳，在阳中求阴，为臣药。菟丝子、川牛膝益肝肾，强腰膝，健筋骨，俱为佐药。左归丸是纯补无泻、阳中求阴的中成药，对于肾阴虚严重的患者很有疗效。

晚上睡觉总出很多汗是阴虚火旺，知柏地黄丸可滋阴降火

典型症状：潮热盗汗、小便短赤、口干舌燥。

代表中成药：知柏地黄丸。

主要功效：滋阴降火。

同类中成药：大补阴丸。

很多肾虚患者往往会出现潮热盗汗、小便短赤、口干舌燥等肾阴虚的症状，于是就去药店购买六味地黄丸来治疗，可是服用一段时间之后，发现这些病症并没有得到明显的改善，他们甚至会认为自己买到了假药。

其实，六味地黄丸原本就是治疗肾阴虚的良药，而且效果非常好。只不过，当患者出现潮热盗汗等症状时，明显是阴虚火旺的表现。而六味地黄丸的主要功效在于滋阴补肾，在降火方面稍显不足，因此，治疗的效果并没有那么好。那么，该如何治疗阴虚火旺的病症呢？

中医认为，阴虚则火旺，其中阴虚是本，火旺是标，而在治疗的

时候应该尽量做到标本兼治。因此，最适合选择滋阴降火的知柏地黄丸。知柏地黄丸源于张景岳的《景岳全书》，是由熟地黄、山茱萸（制）、山药、丹皮、茯苓、泽泻、知母、黄柏这8味药组成的。如果细心观察，就会发现，知柏地黄丸实际上也就是在六味地黄丸的基础上，加了知母和黄柏。

六味地黄丸主要用来滋补肾阴，而知母在滋阴补肾的同时，还善于清肺热降胃火；黄柏则是清利下焦湿热的良药。如此一来，知柏地黄丸在滋补肾阴的同时，兼有清泻虚火和清利湿热的功效，对阴虚火旺或兼有湿热所致的潮热盗汗、耳鸣遗精、小便短少、口干咽燥等症，有着非常好的疗效。

服用知柏地黄丸也有一些讲究，患者最好在空腹或饭前服用。如果服用水蜜丸，一次6克。如果服用小蜜丸，一次9克。如果服用大蜜丸，则一次1丸。一日服用2次，以温开水或淡盐水送服。

知柏地黄丸是治疗肾阴虚的药。一些身体怕冷、手足冰凉、喜欢热饮的虚寒性病症患者应该禁止服用，而脾虚便溏、消化不良者也不宜服用。而且，知柏地黄丸不适合和其他药物一起服用，尤其不能和感冒药同时服用。如果正在服用其他药品，使用本品前应咨询医师或药师。此外，由于肾阴虚和肾阳虚会相互转化，因此，降火功能强大的知柏地黄丸一般不能长时间服用。患者的虚热证一旦消失，就应该立即改用六味地黄丸来稳固治疗。

在治疗阴虚火旺的时候，除了服用知柏地黄丸之外，也可以服用大补阴丸。该药出自朱丹溪的《丹溪心法》，是将黄柏、知母、熟地黄、炙龟甲四味中药，研末，用猪脊髓蒸熟，炼蜜为丸而成。在这味药方中，黄柏、知母、熟地黄、炙龟甲四味能滋阴补肾、补水降火、抑制亢阳火盛；猪脊髓则通肾命，以骨入骨，以髓补髓。诸药合用，可以起到滋阴降火的作用。

大补阴丸主治阴虚火旺引起的骨蒸潮热、遗精、盗汗、呕血、咯血、头晕、耳鸣耳聋、五心烦热、失眠多梦、口干咽燥、腰膝酸软等症。服用大补阴丸时只需按剂量用淡盐汤或温开水送服即可。服用剂

量为一次6克，一日2～3次。

需要注意的是，大补阴丸为滋阴降火的常用方，降的是虚火，脾胃虚弱、食少便溏，以及火热属于实证者不宜使用。

尿频、尿失禁多是肾虚，用全鹿丸和金樱子膏就可以

典型症状：尿频，尿急，尿失禁，腰膝酸软，行动迟缓等。

代表中成药：全鹿丸、金樱子膏。

主要功效：补肾填精，健脾益气。

同类中成药：六味地黄丸、左归丸、右归丸、金锁固精丸。

很多人会出现尿频、尿失禁的现象，而尿频和尿失禁通常和一些疾病有关，像尿道炎、膀胱炎等泌尿系统炎症，往往会引发此类症状。可是如果患者不存在泌尿系统方面的炎症，那么，很有可能就是肾虚引起的。

中医在治疗肾虚引起的尿频、尿失禁时，往往会选择使用全鹿丸和金樱子膏。全鹿丸由中等大小的全鹿、人参、白术、茯苓、炙甘草、当归、川芎、生地黄、熟地黄、黄芪、天门冬、麦门冬、枸杞、杜仲、牛膝、山药、芡实、菟丝、五味子、锁阳、肉苁蓉、破故纸、巴戟肉、葫芦巴、川续断、覆盆子、楮实子、秋石、陈皮、川椒、小茴香、沉香、青盐等中草药组成。其中人参、白术、茯苓、炙甘草，补气健脾；黄芪和山药用来补气；当归、川芎、熟地黄，用来养血活血；天门冬和麦门冬补养肺胃之阴；陈皮、沉香用来行气；川椒和小茴香温里；其余药材均有补益肝肾和阴阳的功效。

这个药方注重温补，适合那些尿频、尿失禁、畏寒怕冷、精神疲乏的患者。如果患者没有怕冷的症状，那么，就可以选择金樱子膏来治疗。金樱子膏是用金樱子这一味中草药熬制而成，具有补肾和收涩的功效，但凡是人体水液过多流出体外的病症，都可以用金樱子进行

治疗。所以，金樱子膏对于尿频、尿失禁的症状很有疗效，而且，对多汗盗汗、腹泻痢疾、遗尿、流口水、白带过多也有显著的疗效。

在治疗尿频尿失禁时，应该注意分清是肾阴虚引起的，还是肾阳虚引起的，或者是肾气虚引起的。如果是肾阴虚引起的，可以服用六味地黄丸和左归丸。如果是肾阳虚引起的，可以选择右归丸。如果是肾气虚引起的，可以服用金锁固精丸。金锁固精丸是有名的收涩之剂，它由龙骨、牡蛎、芡实、沙苑子、莲须、莲子这6味药组成。方中沙苑子性温味甘，能够补肾固精，为君药；芡实、莲子甘涩而平，具有固肾精、补脾气的功效，莲子还能交通心肾，共为臣药。龙骨性平味甘涩，牡蛎性平、微寒，味咸，二者能固涩止遗。莲须性平味甘，是收敛固精之妙品。此三药为佐药。诸药搭配使用，可以补肾固精，治疗遗精滑精等症状。

面浮身肿、腰以下更厉害是肾阳衰微，济生肾气丸可温肾利水

典型症状：面浮身肿，下身肿胀，小便不利，腰膝酸重，痰饮咳嗽。

代表中成药：济生肾气丸。

主要功效：温肾化气，利水消肿。

同类中成药：右归丸、金匮肾气丸。

在日常生活中，很多人都会出现身体浮肿的现象，浮肿是机体细胞外液中水分积聚所引起的。除了肝腹水与营养失调引起的水肿之外，大部分浮肿现象都是肾脏和心脏引起的。其中肾脏机能紊乱造成的水肿和浮肿最为常见。对于不同类型的浮肿，患者往往可以进行辨别。如果从脚开始浮肿，则可能是心脏病、低蛋白血症、肝肝硬化等引发的。如果脸部开始浮肿，继而扩大到全身时，多半都和肾脏有关。

如果患者出现了面部浮肿，而且下身的浮肿更为严重，那么，很有可能是肾阳虚引起的，在治疗的时候可以选择济生肾气丸。济生肾气丸源于宋代严用和撰写的《济生方》，由熟地黄、山茱萸（制）、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻、肉桂、附子（制）、牛膝、车前子组成。方中的熟地黄具有滋肾阴，益精髓的功效；山茱萸、山药具有滋补肝脾，增强补益肾阴的作用；肉桂、附子用来温肾助阳，化气行水，与滋补肾阴药两相配合，就能补水中之火，温肾中之阳；泽泻、茯苓、车前子具有渗湿，利水，消肿的作用；丹皮清泻肝火；牛膝引药下行，直趋下焦，并强壮腰膝。诸药合用，可以起到温肾化气，利水消肿的功效。

古代的名医张景岳认为，济生肾气丸能使气化于精，因此，可以用来治肺；具有补火生土的功效，所以，可以治脾；具有壮水利窍的功效，所以，可以治肾。济生肾气丸可以有效调养各个脏腑。而水肿，通常都是肺脾肾三脏的病变引起的，因此，该药适合治疗水肿。

在治疗的时候，患者可以口服药丸。水蜜丸，一次服用6克；小蜜丸，一次服用9克；大蜜丸，一次只需1丸，一日2～3次。

由于肾阳虚常常还表现出其他的病症，在针对不同病症的时候，可以采取不同的用药方法。比如，金匮肾气丸对于肾虚水肿、小便不利、腰膝酸软、畏寒肢冷就有很好的功效。金匮肾气丸由熟地黄、山药、山茱萸、泽泻、茯苓、牡丹皮、肉桂和附子组成，具有温补肾阳、化气行水的功效。但是，由于比济生肾气丸少了车前子和牛膝两味中药，在利水消肿方面的功效，比不上济生肾气丸。因此，在治疗水肿的时候，最好还是选择济生肾气丸。

如果患者出现了畏寒肢冷、腰膝酸软、阳痿遗精、食少便溏、尿频而清等肾阳虚的症状，可以服用右归丸。右归丸由熟地黄、山药、山茱萸、枸杞子、菟丝子、鹿角胶、杜仲、肉桂、当归、制附子等10味药组成。其中制附子、肉桂、鹿角胶为君药，能培补肾中之元阳，温里祛寒；熟地黄、山萸肉、枸杞子、山药为臣药，能够滋阴补肾，养肝补脾，填精补髓。菟丝子、杜仲补肝肾，健腰膝；当归养血补

血，可以补养精血。诸药合用，可以达到温补肾阳、填精益髓的功效。

第十三章　『表』『面』功夫要做足五官疾病的辨证用药

五官通常都能够体现出一个人的精神状态和健康状态。因此，很多人都注意对五官疾病的治疗。不过在治疗五官的疾病时，并不总是在患处下药。因为五官对应五脏，在治疗的时候，往往要从脏腑入手。当脏腑出现问题时，就会通过五官表现出来。如果不能辨证用药，就可能会引发更为严重的病情。

脱发、须发早白多是肝肾亏虚导致，七宝美髯丸补益肝肾

典型症状：

脱发、须发早白、齿牙动摇、腰膝酸软、失眠、男性性功能减退、不育等症。

代表中成药：七宝美髯丸。

主要功效：滋养肝肾，补益精血。

同类中成药：养血生发胶囊、斑秃丸、首乌片等。

脱发、长白头发对老年人来说是再正常不过的一件事，可是如果二三十岁、三四十岁的青年人也脱发，早早地长了白头发，那就有问题了。什么问题呢？肝肾亏虚，精血不足。中医里面有“肾其华在发”“发为血之余”的说法，意思是说：头发是靠肾精和血液来滋养的，头发的好坏主要取决于肾精和血液是否充足；而肾精和血液又是可以相互化生的，肾亏必然血虚，血虚也会导致肾精不足。所以，如果你

头发干枯没有光泽，很早就长了白头发，还总掉头发，那就说明你肝肾亏虚、精血不足，只有从滋补肝肾、补益精血入手，才能从根本上解决头发的问题。那有没有简单方便、效果又好的中成药呢？有，就是七宝美髯丸。

七宝美髯丸出自著名的《本草纲目》，是由制何首乌、当归、补骨脂、枸杞子、菟丝子、茯苓、牛膝7味药物组成，所以叫“七宝美髯丸”，属于药效温和的中成药。方中重用何首乌，能补肝肾，益精血，乌须发，壮筋骨，固肾气，而且，此药所用的何首乌是加黑豆九蒸九晒制成，补肾之力更强；枸杞子、菟丝子均入肝肾，能补肾益精，养肝补血；当归补血养血；牛膝补肝肾，强筋骨，活血脉，引药入肾；补骨脂补肾壮阳，固精；茯苓健脾宁心安神。这7味药合用，以滋阴、益精、养血为主，兼顾补阳，有阴阳并补、精血互生之妙，对肝肾亏虚、精血不足所致的须发早白、脱发、齿牙动摇、腰膝酸软、失眠、男性性功能减退、不育等症都有很好的疗效。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，感冒发热病人不宜服用，因为方中都是滋补药，服用后会使外感病邪不能外透，反而入里，加重感冒。方中甘温的滋补药很多，会加重脾胃负担，所以，脾胃虚弱的人服药要慎重，而糖尿病患者最好不要服用，以免引起血糖升高。方中的牛膝是活血药，所以，孕妇不宜服用，以免造成流产。另外，平时容易过敏的人，服药时也要特别慎重。因为方中的补骨脂具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

七宝美髯丸是水蜜丸，每次吃6克，每天早晚各1次，用淡盐汤或温开水送服，最好在饭前服用。为什么用淡盐汤呢？因为盐是咸味，入肾，作为引经药，可以起到增强药效的作用。在配置盐汤的时候，先在杯子中倒入适量的食盐，然后加入适量开水，待盐完全融化后再加入少量的凉开水稀释一下，就可以饮用了。在服药期间，饮食上要清淡一些，辛辣、生冷、油腻等会增加脾胃负担的食物都不要再吃了，以免使脾胃负担过重，造成消化不良，也会影响药效的吸收。有抽烟、喝酒嗜好的人，也最好都戒掉，因为烟、酒都会助热伤阴，不

利于病情的恢复。另外，精神压力大的人要注意学会缓解、释放压力，调节好情绪，保持愉快的心情。同时，注意休息，睡眠充足。这些都对恢复病情有帮助。

临床上，除了七宝美髯丸之外，还可以选用养血生发胶囊、斑秃丸、首乌片等。其中养血生发胶囊适用于血虚风盛、肾精不足所致的脱发，主要表现为毛发松动或呈稀疏状脱落、毛发干燥或油腻、头皮瘙痒、头屑增多，多伴有目涩、咽干、头晕耳鸣、腰膝酸软、夜寐不安等症。斑秃丸主治肝肾不足、血虚风盛所致的油风，主要表现为毛发成片脱落，或至全部脱落，多伴有头晕失眠、目眩耳鸣、腰膝酸软等症。首乌片适用于肝肾两虚所致的须发早白、头晕目花、耳鸣、腰酸肢麻等症。

急性结膜炎大多是感受风热所致，清心明目上清丸疏散风热效果好

典型症状：

结膜充血明显，眼睛刺痒，有烧灼感或异物感等，自觉流泪，有较多的黏液性或脓性分泌物等。

代表中成药：清心明目上清丸。

主要功效：清热散风，明目止痛。

同类中成药：明目上清丸、黄连西瓜霜滴眼液、养阴清肺丸。

急性结膜炎俗称“暴发火眼”或“红眼病”，是眼科最常见的疾病。结膜就是我们平常说的白眼珠，而黑眼珠指的则是角膜。急性结膜炎大多发生在炎热的夏秋季节。所以，这个病大多是属于风热型的，起病急，通常是双眼同时发病。主要表现就是结膜充血明显，眼睛刺痒，有烧灼感或异物感等，自觉流泪，严重的会有较多的黏液性或脓性分泌物。有的患者还会伴有头痛、发热、鼻塞、全身不适等症状，

病程一般1～2周。如果急性结膜炎没有及时治愈，也可能会转为慢性结膜炎。所以，一旦感染风热疫毒，引起结膜炎，就要及时调治。目前，临床上比较常用的成药就是清心明目上清丸。

清心明目上清丸是由黄连、黄芩、栀子、熟大黄、连翘、石膏、菊花、天花粉、薄荷、荆芥、蒺藜、桔梗、赤芍、当归、麦冬、玄参、车前子、蝉蜕、陈皮、枳壳、甘草21味药物组成。方中的黄连、黄芩性味苦寒，能清中上焦之热；栀子清热利湿，可以清三焦之热，并使热邪从小便排出；熟大黄性味苦寒，可清热泻火解毒；连翘、菊花、薄荷、荆芥、蒺藜、蝉蜕都可以清上焦风热；石膏药性大寒，能清热泻火，是清解气分实热的要药；天花粉、麦冬清热、养阴、生津；赤芍、玄参凉血滋阴、清热解毒；当归养血活血；车前子清利湿热、利尿，可使湿热从小便排出；枳壳、陈皮行气调中，桔梗引药上行，甘草调和诸药。这21味药搭配使用，既可以使风热从上焦直接发散出去，也可以使热从大小便排出去，达到清热散风、明目止痛的功效。此外，这个药还有养阴、凉血的作用。所以，凡是由上焦火盛引起的暴发火眼、红肿痛痒、热泪昏花、云翳遮睛、头痛目眩、烦躁口渴、大便燥结等症都可以用这个药来调治。

不过，在服药前，有些注意事项大家要了解清楚。比如，这个药寒性很大，会损伤脾胃，影响消化功能，所以，孕妇不宜服用，而儿童、年老体弱及脾胃虚寒的患者则要慎重服用。方中的甘草会导致血压升高，血钾水平降低，所以，高血压、心脏病的患者也要慎重服药，如果要服用，最好是在医生指导下服用。服这个药时也不宜与藜芦或其制剂同时服用，因为方中有赤芍和玄参，与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。另外，如果你平时容易过敏，那服这个药时也要特别慎重，因为方中的菊花、天花粉、熟大黄、石膏都可能会引起过敏，而荆芥具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

清心明目上清丸为水丸，每次吃6克，每天2次，用温开水送服。有些患者在服药后会出现大便次数增多的现象。如果大便每天2～3次，就应减少药量。如果大便次数达到3次以上，就应停药，向医生

咨询后再决定是不是继续服用。在服药期间，患者就不能再服用有滋补作用的药物了，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。在饮食上要清淡一些，辛辣、油腻等食物会助热，加重脾胃负担的食物都不能再吃了。如果你喜欢抽烟、喝酒，那最好都戒掉，因为烟、酒不仅会助热，还会降低药效，对恢复病情不利。另外，急性结膜炎的传染性强，所以，患者要注意隔离、消毒，防止交叉感染。平时要注意用眼卫生，不要用手揉眼，外出时最好佩戴眼镜，这样可以避免细菌以及病菌造成第二次感染。

这里，还有一点要说明一下，清心明目上清丸适用于初感风热疫毒的患者，也就是刚刚得病，症状还不是很严重的时候，用这个药就可以了。但是，如果出现眼睑红肿、白眼珠灼痛严重、热泪黏稠、怕热怕光，兼头痛、口渴烦急、大便干、小便黄赤等症状，就说明感染的风热很严重了。这时可选用明目上清丸来清热解毒、散邪明目，外用可选黄连西瓜霜滴眼液。如果得病几天后，眼睛红肿疼痛的症状明显减轻，但眼睛干涩不适，舌红少津，这说明热邪伤阴了，可选用养阴清肺丸来养阴清热。

中老年人出现蝉鸣似的耳鸣或耳聋是肾虚，吃耳聋左慈丸可滋肾平肝

典型症状：

耳鸣似蝉鸣，渐进性耳背、耳聋，伴有头晕目眩、视物昏花、腰膝酸软等。

代表中成药：耳聋左慈丸。

主要功效：滋补肾阴，平肝清热。

同类中成药：杞菊地黄丸、知柏地黄丸、大补阴丸、补肾强身片。

中老年人随着年龄的增长，身体各个器官的功能都开始逐渐退化，耳朵也是。有些人耳朵会出现像蝉鸣似的嗞嗞声，当用手指压住耳朵，耳鸣就会减弱。再后来慢慢地就耳背了，需要别人凑近耳朵大声说话。到最后，听力越来越差，可能会导致耳聋。从耳鸣到耳背再到耳聋，这是一个渐进的过程。在这个过程中，还会伴有腰膝酸软、记忆力减退、视物昏花、性欲减退、遗精等症状。这其实就是肾虚了。中医认为，肾开窍于耳，意思是耳朵是归肾来管的，听力的好坏由肾决定。中老年人年事渐高，肾精肾气一步步耗损，耳朵的功能就会慢慢退化，出现耳鸣、听力障碍，甚至耳聋等毛病。所以，对这类耳鸣、耳聋患者来说，补充肾精肾气是至关重要的。目前，临床上用于肾虚耳鸣、耳聋的代表成药就是耳聋左慈丸。

耳聋左慈丸是由磁石、熟地黄、山茱萸、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻、竹叶、柴胡9味药组成。方中的熟地黄、山茱萸、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻6味药合用就是著名的六味地黄丸，专补肾阴的，三补三泻，补而不滞。在六味地黄丸的基础上加上磁石来重镇平肝、潜纳阳气，竹叶、柴胡疏肝解郁、宣通开窍。这9味药合用，共同起到滋肾养阴、平肝清热的作用，对肝肾阴虚，阴虚阳亢，虚火上扰清窍所致的耳鸣如蝉声，时有时无或持续不断；听力逐渐减退，日久不愈，甚至全聋，以及头晕目眩、面红目赤、视物不清、腰膝酸软、手足心热等症都有很好的调治效果。

不过，患者在服药前一定要注意，这个药是治疗肾虚所致的耳鸣、耳聋。如果你是实证引起的耳鸣耳聋，表现为耳鸣自觉声音很大，用手按住不会减弱，有时声音还会增大，甚至突发性耳聋，多伴有烦躁易怒、口苦咽干、面红目赤等症状，这是肝脏实火导致的，就不能用耳聋左慈丸来治疗了，用龙胆泻肝丸才最适宜。方中的磁石、竹叶都是寒凉药，容易损伤脾胃之气，所以，平素脾胃虚寒、食少便溏的患者及感冒患者要慎重服药。如果患者伴有头痛头晕、血压偏高的症状，在服这个药时还应同时服用降压药物。另外，平日容易过敏的人服药时也要特别慎重，因为方中的熟地黄、柴胡都可能会引起过敏。

耳聋左慈丸有大蜜丸、浓缩丸和水蜜丸三种丸剂，其中大蜜丸每次吃1丸，水蜜丸每次吃6克，每天2次；而浓缩丸每次吃8丸，每天3次。在服药期间，饮食宜清淡，辛辣刺激及油腻食物都最好不要吃了，以免耗气伤阴，加重病情。喜欢抽烟、喝酒的人，最好把烟、酒都戒掉，因为烟、酒都有刺激性，会助热伤阴，降低药效。另外，还要注意休息、保证足够睡眠。消除紧张焦虑情绪，思想放松。这些都有助于病情的恢复。

当然，临床上，每个患者的症状都不尽相同，需要患者根据的实际情况来辨证选药。比如，有的患者症状偏于精血不足，如头晕目眩、视物昏花、心烦不寐等，这时可选用杞菊地黄丸来滋肾养肝，荣养清窍。有的患者则有口干咽痛、小便短赤、遗精等阴虚火旺的症状，这时可选用知柏地黄丸来滋阴清热。有的患者耳鸣是渐鸣而细，伴有明显的腰膝酸软、潮热盗汗、手足心热等虚热之象。这说明他肾精亏虚比较严重，可服用大补阴丸来滋阴降火。有的患者会有腰膝无力、怕冷、四肢不温、尿清而频等症状，这时可选用补肾强身片来补益下元，聪耳利窍。

咽干口燥、声音嘶哑、咽喉疼痛的慢性咽炎患者，吃铁笛丸可润肺利咽

典型症状：

咽干不适，有灼热感，且隐隐作痛，声音嘶哑，或伴有咽痒干咳等。

代表中成药：铁笛丸。

主要功效：润肺利咽，生津止渴。

同类中成药：

知柏地黄丸、麦味地黄丸、养阴清肺丸、藏青果口含片、黄芪响

声丸、复方草珊瑚含片、西瓜霜润喉片、金嗓子喉宝、清喉利咽颗粒等。

慢性咽炎在临床极为常见，病程长，症状容易反复发作。当感觉喉咙干，不舒服，有灼热感，且隐隐作痛，老觉的有东西却咽不下去，早晨刷牙，总觉得恶心，却吐不出来东西，或伴有咽痒干咳，声音嘶哑，午后及夜晚加重等症状，这很可能是慢性咽炎发作了。像这种慢性咽炎，大多是由于阴虚火旺引起的，也就是肺阴不足了，虚火旺盛，上扰咽喉部，使阴津耗伤引起的。所以，对这种类型慢性咽炎的治疗，就要以润肺利咽、生津止渴为主。患者在选药的时候就要选择具有这些作用的药物，比如铁笛丸就是临床比较常用的成药。

铁笛丸是我国古代历史上的名验方，最早记载于明朝时的著名医家龚廷贤所著的《寿世保元》一书。之所以取名“铁笛”，是因为它能治疗声音嘶哑，服用后可以使声音变得洪亮清脆，就像用铁铸成的笛子一样经久耐用。那么，铁笛丸的主要成分是什么呢？主要有麦冬、玄参、瓜蒌皮、诃子肉、青果、凤凰衣、桔梗、浙贝母、茯苓和甘草，一共10味药。其中麦冬养阴清热、润肺生津；玄参入肺肾，滋阴清热，利咽生津；浙贝母清肺止咳，化痰散结；桔梗宣肺化痰，利咽止痛，引药上行；瓜蒌皮清热化痰，宽胸利膈；诃子肉降火利咽；青果清热解毒，利咽生津；凤凰衣（小鸡孵出来后鸡蛋壳的内膜）利咽开音；茯苓健脾渗湿化痰；甘草润肺止咳，调和诸药。这10味药合用，既能清热，又能润肺，共同起到润肺利咽、生津止渴的作用，对肺热津伤所致的咽喉干燥、疼痛、喉痒、灼热、异物感、干咳少痰、声音嘶哑、痰中带血等症都有很好的疗效。而且不管是慢性咽炎、急性咽炎，还是扁桃体炎、重症咽喉炎、支气管炎，只要有这些症状都可以用这个药来治。

不过，这个药再好，也不是所有患者都能吃的。比如，有的患者开始时声音嘶哑、咽痛，伴有怕冷、发热、鼻流清涕等症状，这是外感风寒了，应该服用解表散寒的感冒药，而不是润肺利咽的铁笛丸。有的患者咽喉肿痛很厉害，还发高烧，这是外感风热了，服用铁笛丸也不适合，而是应该服用清热解毒的药。有的患者声音嘶哑很长时间

了，而且越来越重，甚至痰中带血，这可能是咽喉发生了严重疾病，应尽快去医院就诊，查明原因后再对症用药，切不可盲目服药。另外，这个药中寒凉药较多，会损伤脾胃，所以，脾胃虚寒的患者要慎重服用，即使服用，也不能长期服用。服这个药时也不宜与藜芦或其制剂同时服用，因为方中的玄参与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。甘草会导致血压升高，血钾水平降低，所以，高血压、心脏病的患者要慎重服药。

铁笛丸为褐色的大蜜丸，味甘、苦、酸，每次吃2丸，每天2次，可以用温开水送服，也可以直接把药丸放在嘴里含服，任其自然溶化，分泌的唾液慢慢咽下，这样药效会更持久一些。在服药期间，饮食上最好清淡一些，像那些辛辣、煎炸等刺激性食物，以及鱼虾、羊肉等发物都最好不要吃了，以免加重病情。喜欢抽烟、喝酒的人，一定要把烟、酒戒掉，因为烟、酒都会刺激咽喉，不仅会加重病情，还会降低药效。在生活上，要避免长期过度用声，避免接触粉尘、有害气体、空气质量差的环境等，以免对咽黏膜产生刺激，诱发或加重病情。

有的慢性咽炎患者一直没有治愈，迁延反复，不仅有咽干灼热、隐隐作痛、夜晚加重，或咽痒欲咳、无痰等症状，还出现了午后潮热、腰膝酸软无力、舌质红干少苔等症状，说明他不仅肺阴不足，连肾阴都亏虚了。这时可服用知柏地黄丸或麦味地黄丸来滋肾养阴。此外，治疗慢性咽炎的中成药还有养阴清肺丸，适用于阴虚肺燥所致的咽喉干痛、鼻干唇燥、口渴、干咳少痰或带血等症。藏青果口含片，侧重于清热生津，适用于咽喉肿痛、口燥舌干等症。黄芪响声丸，适用于风热外束、痰热内盛所致的急、慢性喉瘖，主要表现为声音嘶哑、咽喉肿痛、咽干灼热、咽中有痰等。复方草珊瑚含片、西瓜霜润喉片、金嗓子喉宝、清喉利咽颗粒等都是清热药，适用于外感风热所致的咽干、咽痛、声音嘶哑等症。

虚证慢性鼻炎鼻塞不严重、鼻涕白黏、鼻腔淡红不肿，宜用通窍鼻炎片

典型症状：鼻涕白黏，间歇性或交替性鼻塞，嗅觉减退，鼻腔黏膜淡红不肿。

代表中成药：通窍鼻炎片。

主要功效：益气固表，散风消炎，宣通鼻窍。

同类中成药：补中益气丸＋玉屏风口服液。

生活中，很多人都受到慢性鼻炎的困扰，不但鼻塞、流鼻涕，严重的还会使嗅觉减退，引起头痛、头晕，对生活和工作的影响都很大，有些人不得不常年依靠鼻炎药来维持着。可是，治疗鼻炎的药有那么多种，到底吃哪种药效果才最好呢？这就涉及到鼻炎的辨证分型问题了。中医认为，慢性鼻炎有多种证型，最常见的是实证和虚证两种。这两种鼻炎的症状表现有很大的区别。简单地说，实证慢性鼻炎鼻塞严重，鼻流浊涕，甚至稠如脓样，鼻腔红肿，而虚证慢性鼻炎鼻塞不是很严重，鼻涕白黏、鼻腔淡红不肿，抓住这几点就很容易分清自己是实证还是虚证了，然后，再对症选药，就能取得较好的疗效。

这一节我们主要讲一下虚证慢性鼻炎如何选药用药的问题。虚证慢性鼻炎的主要特点就是鼻塞不是很严重，一般呈间歇性和交替性发作，也就是一个鼻孔堵塞，如果睡觉时翻个身，可能变成另一个鼻孔堵塞。鼻塞的程度在白天、运动或温暖时会减轻，而在夜晚、静坐或寒冷时会加重。鼻涕是白黏的，鼻腔黏膜淡红不肿，嗅觉有不同程度的减退。常伴有头昏头胀、怕风怕冷、形寒肢冷、自汗乏力、食少腹胀、舌苔淡白等症状。导致这种鼻炎的主要原因就是身体虚弱，尤其是肺脾气虚，使邪滞鼻窍造成的，所以，在治疗时，就要以益气固表、祛风通窍为主，患者在选药的时候也要以此为根据。目前，临床比较有代表性的成药就是通窍鼻炎片。

通窍鼻炎片是由苍耳子、白芷、辛夷、薄荷、黄芪、防风、白术7味药组成。方中的苍耳子散风除湿，通窍止痛；辛夷、白芷可发散风寒，宣通鼻窍；薄荷能疏散风热，清利头目；黄芪能补中气、益肺气、实卫气，固表止汗；白术健脾益气，可帮助黄芪补气固表；防风

走表祛风。这7味药合用，可起到益气、祛风、通窍的功效，对身体虚弱、外感风邪、表虚不固所致的鼻塞时轻时重、流涕、前额头痛、反复感冒、自汗乏力等症都有很好的疗效。

不过，在服药前，有些事项需要患者要注意。比如，苍耳子中含有一种毒蛋白，会对肝、肾功能造成损伤，所以，肝肾功能不全的患者，或者有严重肝病、肾病的患者都不宜服用。儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱等患者需要在医生指导下服用。即使是肝肾健康的人，也要严格按用法用量服用，不宜过量、长期服用，否则，会引起中毒。另外，平时容易过敏的人也要特别慎重，因为方中的苍耳子可能会导致过敏，而防风、白芷具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

通窍鼻炎片每次吃5～7片，每天3次，用温开水送服。如果在服药后感觉唇部麻木，就应停药。在服药期间，不能再吃具有滋补性的药物了，因为补药会让表邪不能外透，反而入里，加重病情。在饮食上要清淡一些，那些辛辣刺激性食物及鱼腥发物都不能再吃了，以免使鼻炎症状加重。喜欢抽烟、喝酒的人，最好把烟、酒都戒掉，因为烟、酒不仅会对鼻腔产生刺激，加重病情，还会降低药效。在生活起居上，要注意气候变化，及时增减衣服。尽量避免出入人群密集的场所，并注意戴口罩。还要加强身体锻炼，多进行户外活动，对恢复病情有帮助。

对于虚证慢性鼻炎除了服用通窍鼻炎片外，也可以用补中益气丸搭配玉屏风口服液，同样能起到补中益气、祛风固表的作用。

实证慢性鼻炎鼻塞较严重、鼻涕黄脓、鼻腔红肿，宜用千柏鼻炎片

典型症状：

鼻流浊涕，甚则稠如脓样，量多，鼻塞，嗅觉减退或消失，鼻腔红肿，头痛，发热，口苦，咽干，舌质红苔黄等。

代表中成药：千柏鼻炎片。

主要功效：清热解毒，活血祛风，宣肺通窍。

同类中成药：

辛防鼻炎胶囊、鼻炎康片、鼻渊舒口服液、鼻窦炎口服液、鼻通宁滴剂等。

与虚证慢性鼻炎相比，实证慢性鼻炎鼻塞较为严重，一般情况下不能减轻，有时候甚至需要张口呼吸；鼻涕为黄色脓样物质，量也比较多；鼻腔红肿，嗅觉减退，甚至嗅觉消失，什么味儿都闻不到；常伴有头痛、发热、口苦、咽干、舌红苔黄等症状。这种慢性鼻炎大多是由于肝胆或肺胃郁热，痰浊壅滞鼻窍导致的。所以，在治疗实证慢性鼻炎时，首先就要清热解毒，然后才能通利鼻窍。患者在选药的时候也要以此为依据，选择具有这些作用的药物，比如千柏鼻炎片就是临床常用的一种成药。

千柏鼻炎片是由千里光、卷柏、决明子、麻黄、羌活、白芷、川芎7味药物组成。方中的千里光性味苦寒，清热解毒的作用非常好；卷柏辛散，能活血通经；川芎芳香走窜，活血行气，祛风止痛；麻黄宣肺散邪；白芷散风除湿，通窍止痛，消肿排脓；决明子既能清肝明目，润肠通便，引热下行；羌活辛温发散，能祛肝风，散肝火，止痛。这7味药合用，共同起到清热解毒、活血祛风、宣肺通窍的作用，对风热犯肺、内郁化火、凝滞气血所致的鼻塞、时轻时重或持续鼻塞、嗅觉迟钝、鼻痒气热、流涕黄稠等症都有很好的疗效。

不过，在服药前，一定要认真地阅读说明书，看清楚后才能服用。比如，方中的主药千里光有小毒，对肝脏和肾脏功能有损伤，所以，肝肾功能不全的患者不宜服用。即使是肝肾功能正常的人，也要严格按用法用量服用，不宜过量、长期服用，否则，会引起中毒。方中的卷柏、川芎都是活血药，所以，孕妇服药要特别慎重，以免造成胎儿流产。方中的麻黄含有麻黄碱，这种物质能够加快心跳、扩张支气管，对中枢神经有明显的兴奋作用，还会导致血压升高，血钾水平

降低，所以，高血压、心脏病患者及运动员都要慎重服药。另外，平时容易过敏的人也要慎重，因为方中的白芷具有光敏性，服用后能够增加对光的敏感性，容易引发日光性皮炎等症。

千柏鼻炎片每次吃3～4片，每天3次，用温开水送服。由于方中的千里光有一定的副作用，所以，个别患者在服药后会出现恶心、食欲减退、大便次数增多等现象，停药后这些症状就会消失。在服药期间，不能同时服用温补性的药物，因为补药会助热生痰，加重病情。在饮食上要以清淡为主，辛辣、油腻食物，羊肉、狗肉、韭菜等温热食物，以及鱼腥发物都不能再吃了，以免诱发或加重体内的实热。喜欢抽烟、喝酒的人，最好把烟、酒都戒掉，因为烟、酒不仅会对鼻腔产生刺激，加重病情，还会降低药效。

如果患者对千柏鼻炎片不适应，也可以服用辛防鼻炎胶囊、鼻炎康片、鼻渊舒口服液、鼻窦炎口服液等来代替，这些药都是治疗实证慢性鼻炎的常用成药。虽然成分不尽相同，但清热解毒、通利鼻窍的功效都很好，患者可自行选择。如果鼻塞非常严重，也可用一些滴鼻药水来帮助通利鼻窍，如鼻通宁滴剂等。只是滴鼻药水的作用只是暂时的，长期使用会产生严重的副作用，这一点大家一定要注意。

第十四章　拿什么拯救男人的性福男科疾病的辨证用药

男性在治疗男科疾病时，常常羞于启齿。此外，男性对于相关疾病的认知不足，常常将男科疾病下意识地理解为某一种疾病，或者差不多的疾病，以至于他们经常会在私底下购买药物。这样做不仅容易发生误诊，还可能会造成安全隐患。其实，男科疾病的种类很多，成因也各不相同。不同病症的治疗方案可能完全不一样，在治疗时不能掉以轻心，而应该辨证用药。

遗精滑泄是肾虚不固所致，吃金锁固精丸可固肾涩精

典型症状：遗精滑泄、腰痛耳鸣、神疲乏力、舌淡苔白等。

代表中成药：金锁固精丸。

主要功效：固肾涩精。

同类中成药：锁阳固精丸、水陆二仙丹。

遗精是指在没有性生活时发生射精。按照发生的时间，又分为两种类型：一种是发生在睡眠时做梦过程中的遗精，又叫梦遗。这种情况在青少年男性中很常见。健康未婚男性每月梦遗1～2次属于正常的生理现象。但如果遗精次数频繁，比如几天发生一次或一个月内发生4～5次以上，或已婚男性有了规律的性生活仍然频繁的遗精，那就是身体出问题了。另一种是夜间不做梦时遗精，甚至在清醒时精液也会自动滑出，这种情况叫滑精，又称“滑泄”，是遗精发展到了较重的病态阶段。长时间的滑精对身体有害，会导致头晕脑胀、腰酸腿软、心慌气短、精神萎靡、体倦乏力等症状。所以，一旦出现滑精就要及早

治疗。

那么，怎么治疗呢？首先要弄清遗精滑泄的原因。中医认为，人体内的液体之所以在体内而不外遗，是因为有气的固摄作用。如血液在血管内循环而不外遗，是有脾气的固摄；汗不随便外出是肺气盛；尿或是精不随便外遗，则是因为肾气的固摄。如果这些脏器气虚了，就会失去对这些液体的统摄力，它们就会外遗。所以，遗精滑泄的根源就是肾气虚，控制不住精液导致的。知道了原因，我们就可以对症选药了。目前，临床上比较常用的成药就是金锁固精丸。

金锁固精丸是专治肾虚不固所致遗精滑泄的。之所以取这个药名，就是形容它的疗效就像坚固的金锁一样能把守住精关，使肾气秘固，精液不外遗。事实上，它的疗效确实不错。金锁固精丸是由沙苑子、芡实、莲须、龙骨、牡蛎、莲子6味药组成，方中的沙苑子甘温入肾，能补肾固精，是治疗泄精虚劳的要药，最能固精。莲须固肾涩精；芡实、莲子甘涩而平，都能益肾固精，而且可以补脾气，莲子还能交通心肾，这3味药可增强沙苑子的补肾涩精之力。龙骨、牡蛎收敛固涩，能帮助其他药物发挥涩精止遗的作用。这6味药合用，既能补肾，又能固精，标本兼顾，又以治标为主，共同发挥固肾涩精的作用，对肾虚精关不固所致的遗精滑泄、腰痛耳鸣、神疲乏力、舌淡苔白等症都有很好的疗效。

不过，有些事项大家要注意。比如，方中大多是收敛固涩药，所以，如果是心肝火旺或下焦湿热所扰导致的遗精、早泄，就不适合服用。方中的牡蛎可能会导致过敏，所以，平时容易过敏的人服药时要特别慎重。另外，感冒发热的患者也不能服用，因为方中的收敛固涩药会使表邪入里，加重病情。

金锁固精丸每次吃15丸，每天3次，空腹用淡盐水或温开水送服。因为盐入肾，可以起到引经药的作用，能帮助药效更好地发挥。在服药期间，饮食要清淡，注意忌口，如辛辣、油腻食物都不能再吃了。喜欢喝酒的人也要把酒戒了，否则，会影响脾胃功能，不利于药效的发挥，同时，也会加重病情。在生活上，要养成良好的生活习

惯，注意劳逸结合，保证充足的睡眠，防止过度疲劳，节制性生活，戒除手淫等不良习惯，同时，还要加强身体锻炼，增强体质。在情绪上，尽量保持心情舒畅，避免精神高度紧张，消除恐惧心理，少思虑。这些都对恢复病情有很大的帮助。

当遗精滑泄止住后，就应改用补肾的药物，如六味地黄丸、金匮肾气丸等。因为金锁固精丸是以治标为主的药，而补虚固肾才是治病的根本。临床上，患者的症状也不仅相同，因此在选药的时候也有所区别。比如，有的患者遗精滑泄，伴有眩晕耳鸣、腰膝酸软、四肢不温等症状，这是肾阳虚弱的表现，可服用锁阳固精丸来温肾固精。有的患者在排尿后或排尿时从尿道口滴出白色浊物，常伴有小便涩痛的症状。这在中医术语里叫遗精白浊，可服用水陆二仙丹来益肾滋阴、收敛固摄。

阳痿早泄、精少不育，吃五子衍宗丸可补肾益精

典型症状：阳痿不育、遗精早泄、腰痛、神疲乏力、眩晕耳鸣、尿频等。

代表中成药：五子衍宗丸。

主要功效：补肾益精。

男性不育是个非常普遍的疾病。导致男性不育的原因很多，比如，阳痿早泄、遗精、少精、弱精、死精、不射精等，而这些又多与肾虚精亏有关。在中医理论中，肾藏精，主生殖，所以，肾与生育密切相关，肾气旺盛，肾精充足，性功能就好，生殖能力就强，否则，就容易出现性功能障碍或不育。另外，这类由肾虚精亏导致的男性不育患者，通常还会伴有眩晕、耳鸣耳聋、腰膝酸软、神疲健忘、尿频等症状。所以，在治疗时，首先就要补肾固精。患者在选药的时候就要选择具有补肾固精作用的药物。比如，五子衍宗丸就是比较有代表性的一种成药。

五子衍宗丸出自明代王肯堂撰写的《证治准绳》，是由菟丝子、五味子、枸杞子、覆盆子、车前子5味药组成，这5种药的名字都有一个“子”字，故名五子。“衍宗”就是繁衍宗嗣的意思。五子衍宗丸主要用于阳痿早泄、精少不育，因此，这个药被誉为“古今种子第一方”。方中重用枸杞子，味甘质润，平补肝肾，填精补血；菟丝子益肾精，补肾阳，固精涩尿；覆盆子补肾助阳，固肾涩精；五味子补肾固精止遗，并可加强枸杞子的补肾作用；车前子利湿泄浊，可防止其他药物过于滋腻，使全方补而不滞，涩中兼通。这5味药合用，使肾虚得补，肾精充盛，对肾虚精亏所致的阳痿不育、遗精早泄、腰痛、腰膝酸软、神疲乏力、眩晕耳鸣、尿后余沥等症都有很好的疗效。

不过，在服药前，有些事项大家要注意。比如，五子衍宗丸主要是用于补肾益精，因此，孕妇、哺乳期妇女要慎重服用。感冒发热病人不宜服用，因为补药不利于表邪的外透，会加重感冒。

五子衍宗丸有水蜜丸、小蜜丸和大蜜丸，其中水蜜丸每次吃6克，小蜜丸每次吃9克，大蜜丸每次吃1丸，都是一天吃2次，最好是在饭前或者吃饭时用温开水或淡盐汤送服，如果是冬季也可用温酒送下。淡盐汤和温酒都有利于药效更好地发挥。在服药期间，饮食要清淡，生冷、辛辣刺激、油腻等不易消化的食物都最好不要吃了，以免影响脾胃功能，不利于药效的吸收。在生活上，要改变不良的习惯，戒烟戒酒，节制房事，这些都对恢复病情有帮助。

得了慢性前列腺炎或增生，试试泽桂癃爽

典型症状：

尿频、排尿不畅、夜起次数增多、尿流变细、会阴、肛门处坠胀或作痛、腰膝酸软甚至四肢无力等。

代表中成药：泽桂癃爽胶囊。

主要功效：行瘀散结，化气利水。

同类中成药：妇科千金片、金匮肾气丸、缩泉丸、知柏地黄丸等。

前列腺疾病是成年男性的常见疾病，如前列腺炎、前列腺增生等。其中前列腺炎的患者主要是青壮年，比较普遍的症状有尿频、尿急、尿痛、排尿不畅、尿线分叉、尿后沥滴、夜尿次数增多，尿后或大便时尿道流出乳白色分泌物，会阴、肛门处有坠胀不适感，腰膝酸软甚至四肢无力等，偶尔会并发性功能障碍，如性欲减退、早泄、射精痛、勃起减弱、阳痿等。前列腺增生则多发于老年人，也叫前列腺肥大。它的症状同前列腺炎有相似的地方，如尿频、尿急、尿血等，但是一般无尿痛，而是夜尿多，排尿无力，尿线变细，严重时尿液排不出来，把膀胱涨得很大，不得不去医院插管导尿，非常痛苦。所以，当前列腺出现问题时，一定要及时调治。只要对症用药，早期患者都能取得很好的疗效。

这里给大家推荐的中成药是泽桂癃爽胶囊。这种药是专门用于慢性无菌性前列腺炎和前列腺增生。所谓无菌性前列腺炎就是非细菌感染引起的前列腺炎症。泽桂癃爽胶囊的处方是由泽兰、皂角刺、肉桂3味药组成。方中泽兰味苦、辛，性温，能活血祛瘀、利尿消肿；皂角刺性味辛温，能消肿排脓；肉桂性味辛热，能温阳散寒、活血止痛、利水通经。这3味药合用，可起到行瘀散结、化气利水的作用，对慢性前列腺炎及前列腺增生引起的夜尿频多、排尿困难、小腹胀满、尿频、尿急、排尿不尽，少腹、会阴或腰骶疼痛或不适、睾丸坠胀不适、尿后滴白等症都有很好的疗效。

不过，在服药前，有些事项大家一定要注意。比如，这个药是温热药，所以阴虚火旺、湿热下注、脾胃郁热及有出血倾向的患者不宜服用，以免助热生火，加重病情，而脾胃虚弱的患者则要慎重服用。方中有活血药物，所以孕妇不宜服用，以免造成胎儿流产。另外，服这个药时也不宜与赤石脂或其制剂同时服用。因为赤石脂会对方中的肉桂产生制约作用，同用会降低药效。

泽桂癃爽胶囊每次吃2粒，每天3次，最好在饭后服用，以免刺激

肠胃，一般以30天为1个疗程。有些患者服药后会出现恶心、胃部不适、胃部隐痛、食欲不佳、腹泻等不良反应，停药后就可恢复正常。在服药期间，饮食要清淡一些，可以适当多吃些含锌丰富的食物，如牡蛎、核桃、干香菇、炒南瓜子、炒西瓜子、炒葵花子、黑芝麻等，对防治前列腺疾病有较好的作用。但也要注意忌口，像辛辣、油腻等容易刺激或加重肠胃负担的食物都最好不要吃了，以免影响药效的吸收。在生活上，要注意适寒温、防风寒，避免感染性疾病的发生。注意阴部卫生也很重要，要勤换内裤，最好能每天清洗阴部。此外，思慕过多，阴茎长时间勃起而不泄，易导致前列腺炎或加重原有病情，所以，清心寡欲对康复有帮助。

临床上，每个患者的症状表现和病情轻重都不尽相同，所以，在选药的时候也应该有所侧重。比如，有些年轻患者会伴有尿黄、尿道灼热疼痛的症状，这是湿热导致的，可在服用泽桂癃爽胶囊的基础上加服妇科千金片，来达到清热除湿的功效。有些老年患者夜尿多的症状明显，且伴有怕冷、四肢不温等阳虚症状。这时可在服用泽桂癃爽胶囊的基础上加服金匮肾气丸和缩泉丸，来达到温补肾阳和补肾缩尿的功效。有些患者纵欲过度或手淫过度，常常会出现头晕耳鸣、腰膝酸软等症状，可加用知柏地黄丸来滋阴降火。当然，如果前列腺增生很严重了，吃中成药的效果就不会很好了，这时就应该去医院治疗了。

第十五章　各种妇科问题都能『hold』住妇科疾病的辨证用药

妇科疾病是困扰女性生活和工作，并影响女性身体健康的重要隐患。因此，日益引发女性朋友的关注。但在治疗妇科疾病时，很多女性都觉得这类病“不好治”。其实，妇科疾病因为成因复杂，种类繁多，的确给治疗带来了一定的困难。但如果患者能够分清不同的病症，能够选择进行针对性的治疗，那么，远离妇科病的困扰并不是什么难事。

带下色黄、黏稠、有臭味是湿热，用妇科千金片清热除湿效果好

典型症状：带下量多、色黄、黏稠、有臭味，小便黄赤，舌苔黄等。

代表中成药：妇科千金片。

主要功效：清热除湿，益气化瘀。

同类中成药：龙胆泻肝丸、参苓白术丸、二妙丸、右归丸、金匮肾气丸。

白带是女性从青春期开始就有的一种分泌物。正常的白带通常是少量白色或无色的透明黏液，没有异味。如果白带的量、色、质、味发生异常，或伴有全身、局部症状者，那就是出问题了，中医称之为“带下病”。现在有很多治疗带下病的中成药，怎么选呢？关键要看自己的带下病是什么症状，是由什么原因导致的，弄清楚这些才能选对药。

临床上，有一类带下病的症状是这样的：白带量多、色黄、黏稠、有臭味，有些患者还会伴有阴部瘙痒、胸闷心烦、口苦咽干、纳食较差、小腹或少腹作痛、小便短赤、舌红苔黄腻等症状。像这种带下病就是湿热导致的，选药时就要选择具有清热除湿作用的药物，如妇科千金片就是比较有代表性的一个成药。

妇科千金片是由千斤拔、单面针、金樱根、穿心莲、功劳木、党参、鸡血藤、当归8味药物组成。方中的千斤拔、功劳木能够清热解毒、燥湿止带；单面针、穿心莲清热解毒、凉血消肿、燥湿止带；党参健脾益气；鸡血藤、当归养血活血、祛风胜湿；金樱根固精止带。这8味药合用，共同起到清热除湿、益气化瘀、止带的作用，对于湿热瘀阻、气血不足所致的带下病，如带下量多、色黄质稠、臭秽、小腹疼痛、腰骶酸痛、神疲乏力、尿频尿急等症都有很好的疗效。西医上的急慢性盆腔炎、子宫内膜炎、慢性宫颈炎、宫颈糜烂等妇科炎症患者，只要有这些症状，也可以服用这个药来治疗。

不过，这个药并不是所有妇科炎症患者都能用的。比如，孕妇就不能服用，因为方中有活血药，孕妇吃了会导致流产。气滞、血瘀、寒凝所致的带下病患者也不能服用，因为方中大多是清热解毒的寒凉药，服用后会使病情加重。糖尿病患者要慎重服用，因为方中有甘味药，可能会导致血糖升高。感冒、经期女性不宜服用，否则，可能会加重感冒症状，或使月经不正常。少女、哺乳期及绝经后的女性最好能向医生咨询后再服药，这样会更安全。平时容易过敏的人也要慎重服药，因为方中的穿心莲可能会导致过敏。另外，服这个药时也不宜与藜芦或其制剂同时服用，因为方中党参与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。有些患者腹痛较重或出现赤带，就是白带是红色或红白相间的，要及时去医院就诊，以排除其他疾病的可能，以免耽误病情。

妇科千金片每次吃6片，每天3次，以10～14天为1个疗程，可连服2～3个疗程。有些患者在服药后可能会出现胃脘不适、皮疹、腹胀、腹泻等不良反应，停药后就会消失。在服药期间，饮食要以清淡为主，辛辣、生冷、油腻等食物都不能再吃了，以免助湿生热，加重

病情。有抽烟、喝酒嗜好的人，也要把烟、酒都戒掉，否则，会降低药效，而酒也是热性的，对康复不利。

临床上，与妇科千金片药效大同小异的成药还有很多，这些药物对湿热引起的相关病症都有不错的疗效，患者可根据需要自行选择。不过在治疗时，患者最好还是应该仔细观察，以便能够对症下药。如果患者带下量多、色黄或黄绿如脓、质黏稠或呈泡沫状、有臭气，且伴有阴部瘁痛、头晕目眩、口苦咽干、烦躁易怒、便结尿赤等症状，那就是肝经火旺导致的湿热下注了，可服用龙胆泻肝丸来泻肝清热除湿。如果患者白带量多、清稀如涕，且伴有身体倦怠、便溏、四肢浮肿、舌淡苔白腻等症状，那就是脾虚湿盛导致的，可以用参苓白术丸配合二妙丸同时服用。如果患者白带稀薄、色淡，且伴有怕冷、腰酸肢软、便溏、舌质淡白等症状，宜选用温补肾阳的药物治疗，如右归丸、金匮肾气丸等。

经期提前、量多，不是气虚就是血热，辨证用药疗效好

典型症状：月经周期提前1～2周，经血量明显多于以往。

代表中成药：①补中益气丸。②清经胶囊。③丹栀逍遥丸。

主要功效：①补中益气。②清热降火，凉血调经。③舒肝解郁，清热调经。

同类中成药：①归脾丸、人参归脾丸。②固经丸、荷叶丸。

月经不调是妇科的常见疾病之一，主要表现为月经周期或出血量的异常，可伴月经前、经期时的腹痛及全身症状。比如，月经先期、后期或先后无定期，月经过多或过少，经期延长、经间期出血、崩漏、闭经、痛经，经行头痛、腹泻、乳房胀痛等。可以说，月经不调的症状表现和病情轻重千差万别，有的患者会同时具备多种症状，所以，临床上用于月经病的药物也多种多样，这就需要患者先弄清自己

的症状，找出病因，再有针对性地选药、用药。

这一节我们主要讲一些月经先期、量多的患者如何选药、用药的问题。月经先期就是指经期提前1～2周；量多是指经血量明显多于以往。造成经期提前、量多的原因，在中医看来，不是气虚了，就是血热了。气虚主要是指中气虚，也就是脾胃之气虚弱、运化失职。比如，饮食不节制、暴饮暴食，或者工作太忙、劳累过度，或者思虑过度，都会损伤脾气，使得中气虚弱，不能统摄经血，冲任不固，而使月经提前而至。主要症状表现就是月经周期提前7天以上、经量增多、血淡质稀，还会伴有神疲肢倦、小腹空坠、吃饭少、大便溏等脾气虚的症状。对这种情况，通常选用补中益气的药物治疗，常用的就是补中益气丸。有的患者可能会伴有心悸、失眠的症状。这属于心脾两虚了，可服用归脾丸或人参归脾丸来益气补血、健脾养心。

血热也包括两种证型，一种是阳盛血热，如平素身体阳盛，或过多食用温燥、辛辣之品，或感受热邪，使热迫血下行，而导致月经提前，经血的量也多，颜色是深红或紫色，质黏稠，还会伴有心胸烦闷、面红口干、喜喝冷饮、大便燥结、小便短赤、舌红苔黄等症状。对这种情况，通常选用清热降火的药物治疗，比如清经胶囊、知柏地黄丸等。还有一种药是荷叶丸，能凉血止血，适用于血热所致的崩漏患者。

另一种是肝郁化热，如平素性情急躁，总动怒发脾气，爱嫉妒，生闷气。这些都会伤肝，肝火妄动，就会使热迫血下行，而导致月经提前，经量多或少，经色紫红，质稠有血块，还会伴有经前胸胁、乳房、小腹胀痛，胸闷不舒，烦躁易怒，口苦咽干等症状。对这种情况，通常选用疏肝解郁清热的药物治疗，最具有代表性的成药就是丹栀逍遥丸。丹栀逍遥丸是在逍遥丸的基础上加上牡丹皮和栀子两味药组成。我们知道逍遥丸能够疏肝健脾、养血调经；牡丹皮能清热凉血，起到清血中伏火的作用；栀子善清肝热，并导热下行，这两味药加强了清肝火的作用，使全方既清肝热，又补肝体，助脾气，气血兼顾，肝脾并治，达到疏肝健脾、清热调经的功效。不过，过敏体质的人要慎重服用，因为方中有柴胡，容易引起过敏反应。

经期延后、量少，病因有虚有实，辨清再用药才治本

典型症状：

月经周期延后7天以上，甚至3～5个月行经1次，经量明显少于既往，经期不足2天，甚至点滴即净。

代表中成药：①八珍益母丸。②艾附暖宫丸。③调经丸。④妇科得生丸。

主要功效：

①补气养血。②温暖子宫，散寒调经。③温经散寒，调经止痛。④行气活血，调经止痛。

同类中成药：

①乌鸡白凤丸、十全大补丸。②十二温经丸。③女金丹、痛经宝颗粒。④益母丸、七制香附丸、复方益母草膏等。

说完了月经前期、量多的情况，这一节我们主要讲一下月经后期、量少的情况。月经后期就是指月经周期延后7天以上，甚至3～5个月行经1次；量少是指经量明显少于既往，经期不足2天，严重者甚至只有几滴就干净了。像这种月经后期伴有月经量过少的症状，很有可能发展成为闭经。

那造成月经延后、量少的原因是什么呢？在中医看来，病因有虚有实，其中虚证又分为两种证型：

一是血虚，是由于久病体虚，或长期失血导致贫血，或者是脾虚以致生化之源不足，使得冲任二脉血虚，月经延后，且伴有下腹隐痛、头晕眼花、心悸失眠、面色苍白或萎黄等症状。对这种情况，通常选用补气养血的药物治疗，常用的成药有八珍益母丸、乌鸡白凤丸、十全大补丸等。这三个药都有气血双补的作用，但在用的时候要注意根据自己气血亏虚的程度来选。气血亏虚不严重的患者，比如经

血量少、精神不振、肢体乏力等，吃八珍益母丸就可以了。

该药由益母草、党参、白术（炒）、茯苓、甘草、当归、白芍（酒炒）、川芎、熟地黄9味中药组成。方中的党参补脾益气，熟地黄大补阴血，益母草活血祛瘀，3味药为君药。白术、茯苓助党参补脾益气，且具有祛湿功效；当归、白芍助熟地黄补血养心肝；这4味药共为臣药。川芎行气活血，使补而不滞，为佐药；甘草益气调药，为使药。诸药合用，具有全方补气益血，活血祛瘀的功效，主要用于治疗气血两虚，月经不调。患者口服用药：一次6克，一日2次。

气血亏虚比较严重的患者，比如经血不调、身体瘦弱、腰酸腿软，甚至崩漏带下的患者，适合服用乌鸡白凤丸。该药方是由乌鸡、人参、白芍、丹参、香附（醋制）、当归、牡蛎（煅）、鹿角、桑螵蛸、甘草、熟地黄、青蒿、天冬、黄芪、生地黄、川芎、银柴胡、芡实（炒）、山药、蜂蜜组成，具有补气补血的功效。患者可用温黄酒或温开水送服，一次6克，一日2次。

气血亏虚很严重的患者，如出现了头晕乏力、气短懒言、心悸食少等症状，就要服用十全大补丸了，该药由党参、白术（炒）、茯苓、熟地黄、当归、白芍（酒炒）、川芎、炙黄芪、肉桂、炙甘草组成。其中党参、白术、茯苓、甘草组成了具有补气功效的四君子汤，熟地黄、白芍、当归、川芎组成了具有补血功效的四物汤，方中加上温补的黄芪和肉桂，具有很强的补气补血功效。需要注意的是，该药方大补，一些外感风寒、风热，实热内盛者不宜服用；身体壮实不虚的患者禁止服用；孕妇也要禁止服用。

二是虚寒，是由于平素体质偏于阳虚，或者是长期生病损伤了阳气，使得脏腑失于温养，血海不能按时满溢，而致月经延后，月经量少、色淡、质稀，偶尔有血块，且伴有小腹隐痛、喜热喜按、腰酸无力、小便清长、大便稀溏、舌淡苔白等症状。其实这些症状简单地说就是虚寒引起的痛经。对这种情况，通常选用温经扶阳散寒的药物治疗，比如艾附暖宫丸、十二温经丸等就是常用的成药。

其中艾附暖宫丸由艾叶（炭）、香附（醋炙）、吴茱萸（制）、

肉桂、当归、川芎、白芍（酒炒）、地黄、黄芪（蜜炙）、续断组成，方中艾叶、香附暖宫，温经，散寒，是君药；吴茱萸、肉桂温经，散寒，通脉，是臣药；当归、川芎、白芍、地黄补血活血，调经养血；黄芪主补气；续断强筋骨，补肝肾。诸药合用，能理气补血、暖宫调经，适用于虚寒夹瘀的患者，月经延后、量少，还有血块的患者。患者口服药物时，一次6克，一日2～3次，用温水送服即可。

而十二温经丸由吴茱萸、肉桂、当归、川芎（酒制）、阿胶珠、白芍、麦冬、党参、生姜、半夏（制）、牡丹皮、甘草（蜜炙）组成。方中的吴茱萸、肉桂、当归、川芎、阿胶珠、白芍、麦冬、生姜、半夏、牡丹皮等药都是温经散寒和养血祛瘀的良药，再搭配党参、甘草等益气和胃的药，旨在培补后天之本，增强气血的生化之源。患者用药时，一次6～9克，一日2次。

实证也分为两种证型，一是寒凝血瘀，这是由于经期外感寒邪或过食寒凉，使得寒凝血脉、运行不畅而导致月经延后、月经量少、色黯有血块，还常伴有小腹冷痛、得热减轻、四肢发冷等症状。对这种情况，通常选用温经散寒、调经止痛的药物治疗，比如说调经丸。

调经丸是由当归、白芍（酒炒）、川芎、熟地黄、艾叶（炭）、香附（醋制）、陈皮、半夏（制）、茯苓、甘草、白术（炒）、吴茱萸（制）、小茴香（盐炒）、延胡索（醋制）、没药（制）、益母草、牡丹皮、续断、黄芩（酒炒）、麦冬、阿胶组成。

方中香附疏肝解郁、行气止痛，为君药。熟地黄、阿胶甘润补血调经；益母草、川芎活血祛瘀调经；当归补血活血，调经止痛；白芍滋阴养血，柔肝止痛，这几味药共为臣药。其中熟地黄、川芎、当归、白芍即四物汤，为养血调经的基本药方。陈皮、半夏、茯苓、甘草、白术即二陈汤加白术，具有理气健脾，燥湿化痰的功效。延胡索、没药、牡丹皮活血祛瘀，调经止痛；艾叶、小茴香、吴茱萸温经止血，散寒调经；续断辛散温补，化瘀通脉，又能生精益血；黄芩、麦冬养阴清热，佐制温补诸药，以上均为佐药。该药方通补兼施，清温并用，气血同调，可以疏肝理脾调节冲任，是治疗经期腹痛、乳房

胀痛、经血量少、紫暗、有血块等症状的良方。患者在用药时，一次1丸，一日2次，用温水送服即可。

除此之外，女金丹和痛经宝颗粒也是不错的药物。女金丹具有解表祛湿，止痛止血的功效，对于子宫出血和痛经很有疗效，而痛经宝颗粒是治疗寒凝气滞血瘀、妇女痛经、少腹冷痛、月经不调、经色暗淡等症状的良药，具有温经化瘀、理气止痛的功效。

二是气滞血瘀，多是由于长期的忧思、抑郁等不良情绪使气机郁滞，血脉运行不畅导致的，表现为月经延后、月经量少、色黯红或有小血块，且伴有下腹胀痛，或胸腹、两胁、乳房都胀痛等症状。对这种情况，通常选用理气活血的药物治疗，如益母丸、妇科得生丹、七制香附丸、复方益母草膏等。妇科得生丹由益母草、白芍、当归、羌活、木香、柴胡组成，方中的益母草活血祛瘀，当归、白芍补血养心肝；柴胡、木香行气，羌活化湿止痛，诸药合用，具有解郁和肝，化瘀调经的功效。患者每次可以服用1丸，温开水送服即可，需要注意的是孕妇禁止服用该药。

与妇科得生丹一样，七制香附丸同样具有调经的功效，适用于肝郁不舒所致的月经不调、胸胁胀满或胀痛、经前乳房胀痛、经前或经期腹痛等症。复方益母草膏能养血调经、化瘀生新，适用于营血虚滞所致的月经不调，如经行腹痛、经量少、色紫黯或夹血块，或经少经闭等。

产后缺乳，用通乳颗粒或下乳涌泉散就可养血催乳

典型症状：产后哺乳期内，产妇乳汁很少或无乳。

代表中成药：①通乳颗粒。②下乳涌泉散。

主要功效：①益气养血，通络下乳。②疏肝解郁，养血催乳。

同类中成药：催乳颗粒、乌鸡增乳胶囊、补血生乳颗粒等。

产后缺乳是指产后哺乳期内，产妇乳汁很少不够吃，甚至一点儿都没有，或者是开始乳汁够吃，可生了病或情绪过激之后，乳汁就少了，不够吃了，这些情况都属于“产后缺乳”。我们都知道，母乳对宝宝的成长及健康至关重要，是任何配方奶粉都比不上的。所以，一旦缺乳，产妇和家人都非常着急，想尽各种办法来催乳，如喝各种汤汁、按摩、吃药等，有的管用，有的不管用。那到底是什么原因导致的缺乳呢？宋代陈自明编著的《妇人良方》中说：“妇人乳汁不行，皆由气血虚弱，经络不调所致。”这句话就道出了产后缺乳的两个主要原因：一是气血虚弱，产妇分娩失血过多，使乳汁来源匮乏，导致产后乳少或无乳，乳汁清稀，乳房柔软，无胀满感，还会伴有神倦食少、面色无华等症状；二是肝气郁滞，产后精神抑郁，肝气不畅，气血失调，经脉阻滞，阻碍乳汁运行，导致产后乳汁涩少，浓稠，或乳汁不下，乳房胀硬疼痛，还会伴有情志抑郁、胸胁胀闷、食欲不振等症状。产妇要辨别自己属于哪种情况也很简单，只要感觉一下自己的乳房有没有胀痛的感觉就可以。气血虚的产妇乳房不胀痛，而肝气郁滞的产妇乳房胀痛或硬，甚至连胸胁两肋都胀痛，胃脘也胀闷难受。当知道自己缺乳的原因后，再对症用药就会取得比较好的疗效。

比如气血虚弱的产妇，适合选用益气养血的药物通乳，最有代表性的成药就是通乳颗粒。它是由黄芪、熟地黄、通草、瞿麦、天花粉、路路通、漏芦、党参、当归、川芎、白芍、王不留行、柴胡、穿山甲、鹿角霜15味药物组成，其中黄芪、党参补气；熟地、当归、白芍、川芎为四物汤，是补血活血的基础方，血足才会乳汁足；柴胡增强川芎、白芍行气活血之功；通草、瞿麦、路路通、漏芦、王不留行、穿山甲通气下乳；天花粉清热生津；鹿角霜益肾助阳，为血肉有情之品，适于产后子宫虚冷。这15味药合用，共同起到益气养血、通络下乳的作用，对产后气血亏损所致的乳少、无乳、乳汁不通等症疗效显著。通乳颗粒有含糖型和无糖型两种，血糖高的患者要注意选用无糖型的，每次2袋，每天3次，用开水冲服。另外，催乳颗粒、乌鸡增乳胶囊、补血生乳颗粒等都与通乳颗粒药效差不多，患者可自行选择。

而肝气郁滞的产妇，则适合选用疏肝解郁的药物来活络通乳，临

床上最有代表性的成药就是下乳涌泉散，是由当归、川芎、白芍、地黄、天花粉、柴胡、青皮、漏芦、桔梗、麦芽、白芷、通草、穿山甲、王不留行、甘草15味药组成。从这个药方组成来看，它与通乳颗粒有很多相似之处，是在补血活血的基础上增加了青皮来加强柴胡疏肝理气的作用，让患者心情愉快，还加入消食的麦芽，让患者多吃饭，以此来达到疏肝养血催乳的目的。下乳涌泉散每次1袋，用水煎2次，煎液混合后分2次服用。

这两种药不仅药方组成比较相似，在注意事项上也基本相同。比如，感冒发热的患者不宜服用，因为这两个药中都有补益药，会让表邪不能外透，加重感冒病情。恶露过多的患者也不宜服用，因为两个药中都有活血药，会加大出血量。乳房红肿热痛，或乳汁突然减少的产妇可能是患了乳腺炎，应该去医院就诊，服用这两个药只会加重病情。平时容易过敏的患者，服这两个药时要特别慎重，因为方中的天花粉、柴胡、熟地黄等都可能会引起过敏。另外，这两个药也不宜与藜芦或其制剂同时服用，因为方中有白芍和党参，与藜芦的药效相反，同用可能会产生毒素及丧失药效。

在服药期间，要多吃有营养且易于消化的食物，多喝各种汤水，如母鸡汤、鲫鱼汤等，以补充充足的蛋白质、脂肪、水分和钙质，这样有助于分泌出充足的高质量的乳汁。不要吃生冷、辛辣、油炸、过咸的食物，否则，会影响乳汁的分泌和乳汁的质量。也不能吃太多酸味食物，因为酸能收敛，会阻碍肝气的升发，不利于乳络的通畅。另外，产妇要保持情绪乐观，心情舒畅。要适当锻炼，以促进气血畅通。还要勤喂奶，喂得越勤，乳汁分泌得越多。当然，保证充足的睡眠也很重要，只有休息好了，才有利于乳汁的分泌。

产后受寒恶露不绝、有血块、小腹冷痛，用生化丸可生新化瘀

典型症状：恶露不绝、有血块、小腹冷痛、舌质紫暗。

代表中成药：生化丸。

主要功效：活血行气，生新化瘀。

同类中成药：补中益气丸、宫血宁、花红片。

很多生过小孩的女性朋友都有过这样的经历，在产后两三周之内，子宫内依然会排出余血和浊液，中医称之为恶露。恶露一开始呈现暗红色，慢慢地会变成淡红色。一般而言，这种症状会在三个星期内消失，至少不会超过孩子满月。可是，有些女性会发现自己产后一个多月，仍旧存在恶露流出的现象，而且，伴随着血块和小腹冷痛的症状，她们往往会不知所措。

其实，产后一个多月仍旧有恶露流出，这就是典型的恶露不尽现象。而恶露不尽通常和血瘀有关，由于产后出现瘀血，导致新血难以生成，瘀血最终困扰胞宫，造成恶露长期淋漓不尽。对于这种病症，患者可以服用生化丸进行治疗。

生化丸是由生化汤转化而来，是明末清初医学家傅青主所创的活血化瘀方剂。该药由当归、川芎、桃仁、炮姜、炙甘草5味草药组成，其中，当归补血养血；川芎活血行气止痛；桃仁具有强大的活血功效；炮姜温中散寒；炙甘草用来补虚，并调和诸药药性。患者口服用药，一次9克（1袋），一日3次。

生化丸是治疗血瘀引起的恶露不绝、小腹冷痛、经血有血块等症状的良药。现代医学研究表明，生化丸具有收缩子宫平滑肌和促进造血的功能，是生新化瘀的良药。除了服用生化丸之外，在治疗血瘀引起的恶露不绝等症时，患者也可以使用益母草膏进行治疗，该药具有活血调经、利尿消肿的功效。此外，患者还可以购买一些三七粉或云南白药，用白醋调匀后，外敷在肚脐上，然后用胶布固定。此法通常可以用作辅助性治疗。

不过，生化丸在治疗恶露不绝等症时，并不是万能的。因为引起恶露不绝的原因有很多，在治疗时应该对症下药。比如，患者如果出

现恶露量多、稀薄、颜色淡红、小腹有空坠感、神情疲惫等症状，就是典型的气虚。而对于气虚型恶露不绝，患者应该服用补中益气丸来治疗，也可以将补中益气丸碾碎，用白醋调匀，敷在肚脐上进行辅助治疗。

如果患者恶露量多、质黏稠、有臭味，且伴随着口燥咽干等症，就是血热型恶露不绝，这时候应该服用宫血宁胶囊或者花红片。

小腹隐痛喜按、月经量少、色淡质稀是气血两亏所致，吃乌鸡白凤丸最适宜

典型症状：

月经不调，月经量少，色淡，崩漏带下，经行腹痛，脸色苍白，头晕目眩，阴虚发热，盗汗。

代表中成药：乌鸡白凤丸。

主要功效：补气养血，调经止带。

同类中成药：五子衍宗丸、右归丸。

很多女性朋友在治疗妇科病的时候，喜欢购买乌鸡白凤丸。作为一种常见的中成药，乌鸡白凤丸可能是治疗妇科病时，使用范围最广、使用频率最高的中成药，女性朋友往往会将其当成治疗妇科疾病的灵丹妙药。而实际上，乌鸡白凤丸在治疗妇科疾病方面的确很有成效，口碑也非常不错，因此备受欢迎。

有些女性朋友发现小腹隐隐作痛，而且月经量变少，月经色淡质稀，经期脸色苍白，头晕目眩，发热，盗汗。那么，这些病症可不可以用乌鸡白凤丸来治疗呢？答案是肯定的，从以上这些症状来看，这是典型的气血两亏的表现，而乌鸡白凤丸在治疗气血两亏引起的病症时同样非常有效。

乌鸡白凤丸源于明朝《普济方》，后来《寿世保元》对其进行了改进，将处方称为“乌鸡丸”，之后又变成了乌鸡白凤丸。该药方是由乌鸡、人参、白芍、丹参、香附（醋制）、当归、牡蛎（煅）、鹿角、桑螵蛸、甘草、熟地黄、青蒿、天冬、黄芪、生地黄、川芎、银柴胡、芡实（炒）、山药、蜂蜜组成。方中黄芪、人参用来补气；鹿角可补肝肾；桑螵蛸收补肾阳；当归、川芎、白芍、熟地黄这四味药用来补血养血；生地黄具有清热凉血的功效；丹参清心安神、活血凉血；牡蛎有散结之效；银柴胡、青蒿能够清虚热；天冬用来滋阴；山药和芡实，具有补脾祛湿、固肾止带的功效；醋制香附理气并帮助人体吸收诸药药性。

乌鸡白凤丸被称为妇科疾病的克星，但也不意味着谁都适合服用。比如，肥胖者不适合服用乌鸡白凤丸，因为肥胖者多是痰湿体质，大补后容易助长体内的邪气。白带过多的女性朋友也不适合服用，因为白带过多可能是霉菌、细菌性阴道炎症引起的，吃乌鸡白凤丸根本起不到治疗效果，还会引起上火。患者应该使用抗菌药物进行冲洗。白带色黄的患者多是湿热证，以及慢性盆腔炎的患者，服用乌鸡白凤丸可能会带来负面影响。

治疗气血两亏的相关病症时，应该根据不同的症状选择不同的药方，乌鸡白凤丸侧重于补血，通常更适用于血虚的患者，如果患者肾气虚比较严重，就会出现月经提前，量或多或少，色暗淡、质稀，舌质黯淡、面色晦暗的症状，此时最好选择服用五子衍宗丸。每次6克，每天2次，淡盐水送服即可。

而肾阳虚的患者常常月经错后，量少色淡、质清稀，小便清长，大便稀溏，治疗时注重温肾散寒、养血调经。患者可以服用右归丸，每次9克，每天2次。

经期小腹冷痛喜热、经血量少、色黯有块是虚寒所致，艾附暖宫丸可温经散寒

典型症状：

月经不调，月经量少，色黯，有血块，经期小腹冷痛，脸色苍白，四肢冰凉，喜热。

代表中成药：艾附暖宫丸。

主要功效：温经散寒。

同类中成药：正天丸。

痛经是女性朋友经常会遇到的问题。有些女性朋友一到经期，就痛得受不了，用手按住也疼痛难忍。实在忍受不了了，就只好随便买一点治疗痛经的药物来吃，可是有的人往往越吃越严重。为什么会出现这样的情况呢？

原来在中医看来，痛经也分为虚寒痛经和实证痛经。那么，两者该如何进行区别呢？其实最重要的是看症状，如果患者小腹胀痛，且伴有胸肋乳房胀痛，情绪暴躁的症状，就是实证的表现。如果患者脸色惨白，脸上出现一些小痘痘，还存在经期推迟、月经量少、色淡、有血块的症状，而痛经时只有小腹靠近温暖的东西时，症状才会稍微得到缓解，那么，就是虚寒的表现。对于我国女性来说，绝大部分都是虚寒体质。

在治疗实证痛经时，患者可以服用女金丸或调经丸来补血活血，而在治疗虚寒痛经时，可以选择艾附暖宫丸。艾附暖宫丸由艾叶（炭）、香附（醋灸）、吴茱萸（制）、肉桂、当归、川芎、白芍（酒炒）、地黄、黄芪（蜜炙）、续断组成。其中，艾叶、香附具有暖宫温经散寒的功效，是君药；吴茱萸、肉桂温经散寒通脉，是臣药；当归、川芎、白芍、地黄具有补血活血、调经养血的功效；黄芪主要用来补气；续断可以用来强筋骨，补肝肾。诸药合用，可以有效补血养血、温经散寒。患者口服药物时，一次6克，一日2～3次，用温水送服即可。

该药在治疗痛经时，适合在经前3～5天开始服药。如有生育要求

应在医生指导下服用。服药后痛经不减轻，或重度痛经者，应及时到医院诊治。经行有块伴腹痛拒按或胸胁胀痛的患者不宜服用该药。感冒患者不宜用药，患有其他疾病的患者也要遵从医生的指导来用药。如果患者怀孕了，那么，就要禁止服用该药。

艾附暖宫丸是治疗虚寒痛经的良药，不过对于虚寒痛经引起的其他一些症状和并发症，有时还需要选择其他药物进行治疗。比如，很多体质虚寒的女性朋友，月经来时，经少色暗，伴有血块，还出现头痛和慢性鼻炎的症状。在这个时候，服用艾附暖宫丸就无法消除头痛和慢性鼻炎的症状，最好还是选择正天丸。正天丸是治疗外感风邪、瘀血阻络所致头痛和慢性鼻炎的特效药，而且还能够补血养血、散寒止痛，因此非常适用于此类病症。

经期小腹或乳房胀痛、经色紫黯有块量少是气滞血瘀，调经丸可理气活血

典型症状：

经期小腹胀痛或乳房胀痛，月经量少，颜色紫暗，有血块，崩漏白带。

代表中成药：调经丸。

主要功效：理气活血，调经止痛。

同类中成药：女金丸。

很多女性朋友在经期会出现小腹胀痛或乳房胀痛的情况，而且还伴随着月经量少，颜色紫暗，有血块，崩漏白带等症。从中医的角度来看，这是气滞血瘀的表现，由于气血运行不畅，就会引发经期的一些疼痛反应。针对这些病症，患者重点应该理气活血，推动体内气血的正常运行，这样才能够有效缓解症状，而理气活血的药物有很多，最常见的就是调经丸。

调经丸是由当归、白芍（酒炒）、川芎、熟地黄、艾叶（炭）、香附（醋炙）、陈皮、半夏（制）、茯苓、甘草、白术（炒）、吴茱萸（制）、小茴香（盐炒）、延胡索（醋制）、没药（制）、益母草、牡丹皮、续断、黄芩（酒炒）、麦冬、阿胶组成。

方中香附疏肝解郁、行气止痛，为君药；熟地黄、阿胶甘润补血调经；益母草、川芎活血祛瘀调经；当归补血活血，调经止痛；白芍滋阴养血，柔肝止痛；这几味药共为臣药；其中熟地、川芎、当归、白芍即四物汤，为养血调经的基本药方；陈皮、半夏、茯苓、甘草、白术即二陈汤加白术，具有理气健脾，燥湿化痰的功效；延胡索、没药、牡丹皮活血祛瘀，调经止痛；艾叶、小茴香、吴茱萸温经止血，散寒调经；续断辛散温补，化瘀通脉，又能生精益血；黄芩、麦冬养阴清热，佐制温补诸药；以上均为佐药。该药方通补兼施，清温并用，气血同调，可以疏肝理脾调节冲任，是治疗经期腹痛、乳房胀痛、经血量少、紫暗、有血块等症状的良方。患者在用药时，一次1丸，一日2次，用温水送服即可。

需要注意的是，患者如果患上了感冒，就不宜服用本药。月经过多的患者以及孕妇也不宜服用本药。对于那些平时月经正常，而突然出现月经量少，或月经错后，或阴道不规则出血等症状的患者而言，应该及时去医院就诊。对本品过敏的患者应该禁止用药，过敏体质患者也要慎用药物。如果患者服药两周症状无改善，应该去医院就诊。长期服用的患者需要向医生咨询。

调经丸是理气活血的良药，但是，如果患者出现月经提前、月经错后、月经量多、神疲乏力、行经腹痛等症状，就需要益气养血、理气活血。此时，可以服用女金丸，该药主要用于气血两虚、气滞血瘀所致的月经不调、痛经、乳房胀痛等症状。

女金丸由当归、白芍、川芎、熟地黄、党参、白术（炒）、茯苓、甘草、肉桂、益母草、牡丹皮、没药（制）、延胡索（醋制）、藁本、白芷、黄芩、白薇、香附（醋制）、砂仁、陈皮、赤石脂（煅）、鹿角霜、阿胶组成。

方中的当归养血调经，党参补脾益气，两者为君药。白芍、熟地黄、阿胶养血和血，白术、茯苓健脾化湿，是臣药。川芎入血分而理气，香附、陈皮疏肝理气；肉桂、鹿角霜补火助阳；益母草、牡丹皮、没药、延胡索活血凉血，化瘀止痛；藁本、白芷祛风止痛；黄芩、白薇清虚热；赤石脂收敛固涩止血；砂仁化湿行气，以上是佐药。甘草益气且调和诸药，为使药。诸药合用，具有调经养血，理气止痛的功效。因此，也可以作为治疗气滞血瘀相关病症的备用药。

虚寒痛经伴有头痛，就用正天丸

典型症状：

月经不调，月经量少，色黯，有血块，经期小腹冷痛，脸色苍白，头痛。

代表中成药：正天丸。

主要功效：温经散寒，行气止痛。

同类中成药：逍遥丸、速效救心丸。

中医将痛经分为虚寒痛经和实证痛经，如果患者小腹胀痛，疼痛难忍，且伴有胸肋乳房胀痛，情绪暴躁的症状，就是实证的表现。如果患者小腹冷痛，只有靠近温暖的东西时，疼痛才会稍微得到缓解，而且患者出现脸上冒痘、脸色惨白、经期推迟、月经量少、色淡、有血块的症状，那就是虚寒的表现。

对于我国的女性来说，绝大部分都是虚寒体质，而在治疗虚寒痛经时，患者可以选择艾附暖宫丸进行治疗，该药可以有效补血养血、温经散寒，是治疗虚寒痛经的良药。可是，有些虚寒痛经的患者往往会出现头痛症状，而服用艾附暖宫丸难以起到缓解症状的效果，反而增加了患者的痛苦。

其实，从医学的角度来说，经期头痛属于血管性头痛的一种。女

性激素中含有原始卵泡素，它的主要作用是调节血管的紧张程度，月经期女性激素的分泌急剧减少，使血管处于不稳定状态，从而引起头痛。此外，雌性激素失调也会影响大脑中的化学物质。比如血清素，这是大脑中帮助控制头疼的物质。女性在经前期或经期，雌性激素含量会降低，从而影响了血清素的含量，最终引发头痛，而在中医看来，痛经伴随着头痛的症状，在于外感风邪、瘀血阻络所致，一旦气血运行受阻，就会引起疼痛症状。艾附暖宫丸的功效主要在于养血补血、温经散寒，对于头痛等症，起不到什么治疗的作用，因此患者应该选择正天丸。

正天丸由钩藤、白芍、川芎、当归、地黄、白芷、防风、羌活、桃仁、红花、细辛、独活、麻黄、附片、鸡血藤15味药物组成。方中的钩藤可清热平肝、熄风定惊；川芎活血行气、祛风止痛；当归、鸡血藤补血活血；桃仁、红花活血化瘀，可帮助川芎活血化瘀、祛风止痛；麻黄、细辛、附片性味辛温，能温阳散寒、祛风止痛；羌活、独活、防风、白芷祛风除湿、散寒止痛；地黄、白芍滋阴养血，制约辛温药物的燥性，同时还能柔肝止痛。诸药合用，起到疏风活血、通络止痛的作用，对虚寒痛经的头痛症有显著疗效。

正天丸适合在饭后服用，这样不会刺激肠胃，而且患者每次吃6克，每天2～3次，一般以15天为1个疗程，连续服用2个疗程。对于头痛反复发作的患者，在服用完2个疗程后，最好停药15天，再继续服1～2个疗程即可。但不能长期、过量服用，因为方中的细辛含马兜铃酸，是一种必须严格控制使用剂量的有毒物质，如果长期、过量服用会导致肾病。此外，服药后有些患者可能会出现谷丙转氨酶轻度升高，或口干、口苦、腹痛、腹泻等不良反应。如症状不严重，可继续服药，否则，就应立即停药。

除了正天丸之外，患者也可以服用逍遥丸治疗痛经和头痛症，该药能够养血调经，对于月经不调、痛经、头痛等症都有疗效。不过，逍遥丸主要治疗肝气不疏引起的头痛和痛经症，对于虚寒型痛经的功效并不那么明显。

此外，速效救心丸也是一个不错的选择。很多人都认为速效救心丸只能用来治疗心脏病，可近几年的临床研究发现，速效救心丸不仅是治疗心脏病的良药，还能够治疗痛经和头痛。

气血不畅、乳房胀痛，用桂枝茯苓丸活血化瘀

典型症状：

气血不畅，乳房胀痛，心情郁闷，月经颜色暗红，有血块，嘴唇发暗，痤疮，黄褐斑。

代表中成药：桂枝茯苓丸。

主要功效：活血化瘀。

同类中成药：逍遥丸。

在医院里，我们常常能听见医生们劝说女性患者要补血补气，要保证气血通畅。那么，为什么这些话通常都会对女性朋友来说呢？其实男人也需要补足气血，不过相比较而言，由于女性的身体构造和生理特征，她们更容易出现气血不足、气血不畅的状况。

中医认为，女人是依靠气血来养的。气血充足的女人，往往容光焕发、面色红润，而且月经正常，而一旦气血不足或者气血瘀滞，就会引发各种病症。比如，很多女性会发现自己面色晦暗，脸上有瘀斑，月经暗红，夹杂血块，乳房胀痛，有时候还能摸到肿块。这些病症常常让人烦恼，影响心情，随之便导致脸上出现痤疮、黄褐斑，还可能出现附件炎、乳腺增生、痛经、子宫肌瘤等病症。

之所以会出现这些病症，主要原因就在于气血不畅。一旦气血运行受到影响，就会导致气血瘀滞在体内，瘀滞就会引发疼痛、肿块等症状。而女性朋友一旦出现以上的症状，也不用过于担心，完全可以自行购买中成药来治疗，像桂枝茯苓丸就是非常有效的药方。

桂枝茯苓丸是千古名方，源自张仲景的《金匮要略》。该药由桂枝、茯苓、牡丹皮、桃仁、芍药组成，其中桂枝性味辛温，具有散结行气、活血化瘀的功效，还能够祛除体内的寒气；桃仁活血化瘀；芍药与牡丹皮活血化瘀、凉血清热，芍药还可止痛；茯苓补脾胃，益正气，还能化湿祛痰。诸药合用，可以有效消除气血不畅、乳房胀痛等症状。患者口服药物，一次1丸，一日1～2次，需要注意的是该药具有活血功效，因此孕妇并不适合服用该药。

对于女性朋友来说，如果平时发现气血不畅、乳房胀痛，而且症状比较轻，那么也可以服用逍遥丸进行治疗。如果症状变得严重，甚至出现了包块，那么就要服用桂枝茯苓丸来治疗。

而除了以上这两味内服的中成药之外，患者也可以采取外敷中成药的方法来进行治疗。比如，患者可以去药店购买香附丸，每次取3～5粒，然后研磨成粉末，与消炎镇痛膏一起调匀，敷在乳房胀痛或乳房增生的位置，包扎固定好。患者应该两天换一次药，持续敷用半个月到一个月。这种方法往往可以有效缓解和治疗相关症状。

另外，患者也可以购买黄金散，将其研磨成粉末，然后用凡士林调匀，敷在乳房胀痛或乳房增生的位置，包扎固定好。患者应两天换一次药，持续敷用半个月到一个月。

无论是内服还是外敷，都对乳房胀痛、气血不畅等症有很好的疗效。当然，如果患者的治疗效果不明显，甚至于症状一直在加重，要及时去医院检查和治疗，以免耽误病情。

第十六章　让孩子不生病就是福辨证使用儿科中成药

孩子由于身体发育不成熟，抵抗力和免疫力偏弱，经常容易生病。父母对此也很忧心，但很多父母容易出现病急乱投医的情况，常常没有弄清楚病情，就给孩子喂药，结果适得其反。其实，小儿的机体发育不成熟，难以承受一些药物的副作用。因此，治疗时一定要谨慎，家长应该坚持辨证用药、对症下药，而绝对不能看病买药。

孩子易上火，喝七星茶可清热

典型症状：食欲不振、大便干结、夜不能寐、哭闹不止。

代表中成药：七星茶。

主要功效：清热降火。

同类中成药：清火宝、金银花露。

很多妈妈会发现，自己的孩子常常半夜哭闹不止，还以为孩子受了惊吓或者是饿了，可是细心观察发现，每隔一段时间，孩子就会出现口臭、大便干结、小便黄的症状，而且脸上也会出现一些红色的点。而这些就是上火的症状。有些家长可能会感到奇怪，孩子们无忧无虑，又不用工作受累，怎么也常常会上火呢？

其实，这和小孩子的体质有关。中医认为，小孩子是纯阳之体。比如，他们处在生长发育阶段，生命力非常旺盛，新陈代谢也很快。而且他们的脉搏和心跳都要比成人快很多，平时好动，身上也很热。不过，人体讲究阴阳平衡，一旦营养失调，健康就会出现问题。

小孩子身上的阳气很重，平时很容易出现阳气过盛的情况，从而打破阴阳平衡，引起食欲不振、口臭、大便干结、脸上出现红点的症状。这是典型的胃火旺盛的表现。此外，小孩子很容易哭闹、发脾气。这就是肝火和心火旺盛的表现。

正因为小孩子容易上火，因此家长必须经常准备一些降火的中成药，以备不时之需。那么，在治疗小儿上火的时候，家长不妨使用七星茶。所谓七星茶，是指用山楂、稻芽、薏苡仁、淡竹叶、蝉蜕、钩藤和甘草这7味中草药泡制而成的凉茶。方中的山楂具有开胃消食、活血行气的功效；稻芽健脾消食；薏苡仁健脾祛湿利尿；淡竹叶清热除烦利尿，可以降解心火；蝉蜕祛风散热，解除惊风抽搐；钩藤清热平肝，熄风定惊；甘草则用来调和诸药。诸药合用，可以有效祛除心、肝、胃肠之火，对小儿食欲不振、消化不良、夜惊夜啼、二便不畅等上火症状有显著的疗效。

七星茶口味甘甜，非常适合小儿饮用。此外，很多家长担心七星茶是凉茶，喝多了会伤害小儿的脾胃，影响成长发育。其实，家长大可不必担心，因为七星茶中并非全部都是清热降火的寒凉药物，而且方中有很多药物是非常好的补药，对孩子的成长很有帮助。

除了七星茶之外，家长也可以给孩子服用清火宝。清火宝对于胃肠积食和积热，引起的大便干结，尿黄尿少，腹胀吐奶，烦躁哭闹等上火症状，有很好的疗效。当然，相比而言，清火宝更加注重清除小儿体内的肠胃之火，对小儿消化不良、积食、口臭等症状尤为有效。

金银花露也是一种非常好的去火药。不过它更加注重清热解毒，对于小儿体内的热毒有很好的治疗效果。当孩子出现发疹、身热、发斑、咽喉肿痛、热毒疮痈等症状时，可以饮用金银花露。

孩子容易感冒、总反复是体虚，玉屏风口服液可益气固表

典型症状：盗汗、自汗、流鼻涕、打喷嚏、鼻炎。

代表中成药：玉屏风口服液。

主要功效：益气固表。

同类中成药：四君子汤、黄芪精口服液。

很多孩子经常三天两头就感冒，而且每次感冒好了不久，又会发作，如此反反复复，家长不得不三天两头抱着孩子去医院看病，人也折腾得受不了。家长们每次都有一个疑惑，孩子的感冒不是刚好吗？为什么很快又发作了？

中医认为，孩子反复感冒，很可能是体虚引起的。由于体虚，机体的抵抗能力很差，导致孩子很容易反复感冒。如果家长细心观察，就会发现，反复感冒的孩子，通常都喜欢出虚汗，尤其是晚上睡觉的时候，更是容易盗汗自汗。而且出汗后，孩子的身体会更加虚弱，连饭也吃不下。此外，还有一些孩子患有鼻炎和过敏性鼻炎，经常流鼻涕、打喷嚏。

针对以上这些症状，家长在治疗的时候，可以选择玉屏风口服液，该药是由黄芪、防风、白术组成的，其中黄芪补脾气、补肺气，而肺气充足，人体抵抗风邪的能力就更强；白术健脾养胃，补充脾胃之气，使人体正气充足，从而有效阻挡邪气入侵；防风祛风止痛，是治疗感冒的常用中药。以上这3味草药合用，既能补自身，还能够防止外邪入侵。

需要注意的是，热病汗出和阴虚盗汗的患儿不宜服用该药。而一些患儿在服用药物后10天左右，可能会出现轻度口干的症状，这是正常现象，家长不用担忧，该症状会慢慢消失。另外，患儿用药时最好保持清淡的饮食，从而保证疗效。

当然，为了更好地治疗反复感冒，有时候需要针对不同的病症做出适当的改变。比如，在治疗小儿盗汗自汗的体虚症状时，可以单独服用玉屏风口服液。可是，如果症状很严重，那么，最好将玉屏风口服液和龙牡壮骨颗粒结合起来服用。龙牡壮骨颗粒中的龙骨和牡蛎可

以起到收涩敛汗、强筋壮骨的作用；黄芪、五味子补气收敛；白术、鸡内金等药物健脾消食。这两味药合用，可以更好地缓解盗汗自汗的症状。

如果是体虚引起的鼻炎，那么，在服用玉屏风口服液的同时，也可以给小儿贴天灸。所谓贴天灸，就是指在每年的三伏天和三九天，将细辛、白芥子等调制而成的中药膏贴在孩子的穴位上。比如，贴在鼻翼旁开1厘米皱纹中的迎香穴上，可以治疗鼻炎；贴在肚脐眼的神阙穴上，可以补充身体元气；贴在位于第二胸椎棘突，左右旁开2指的风门穴上，可以治疗咳嗽与哮喘的症状。

如果孩子出现体倦乏力、食少腹胀、便溏久泻、肢体浮肿、面色萎黄等症状，就可以服用四君子丸或者汤来治疗。该药由党参、白术、茯苓、炙甘草4味中药组成，具有补充身体元气的功效，能够提升脾胃之气，增强机体抵抗外邪的能力。

如果孩子精神不振，四肢乏力，气血虚亏，那么，可以选择黄芪精口服液进行治疗。黄芪精口服液是黄芪和蜂蜜调制而成，具有补血养气、固本止汗的功效。

孩子嗓子发炎、口舌生疮是肺有实热，服小儿咽扁冲剂清热利咽

典型症状：嗓子发炎、口舌生疮、咽干喉痛、吐痰黄稠。

代表中成药：小儿咽扁冲剂。

主要功效：清热利咽，解表止痛。

同类中成药：小儿肺热咳喘口服液。

孩子处在生长发育过程中，新陈代谢特别旺盛，加上他们喜欢运动，很容易出汗，而出汗时毛孔张开很大，一遇到冷风，往往很快就感冒了。孩子感冒后，外邪往往首先犯肺。由于小儿肺部功能没有发

育好，对于外来风邪的抵抗力很弱，一旦体内有热，就会生成肺热。

中医有实证和虚证之分，肺热也包括肺实热和肺虚热，那么，两者有什么区别呢？其实，家长只需要通过观察患儿表现出来的病症，就可以进行判断。比如，肺实热患者的痰液是黄色，而肺虚热的宝宝痰白。另外，肺实热的宝宝经常伴有咳嗽症状。一般来说，秋季到来时，很多孩子会出现嗓子发炎、口舌生疮、咽干喉痛、吐痰黄稠等症状，这就是肺部有实热的表现。治疗肺实热，家长可以选择小儿咽扁冲剂。

小儿咽扁冲剂为清热剂，主要用于小儿肺热所致的咽喉肿痛、咳嗽痰盛、口舌糜烂等症，对急性咽炎、急性扁桃腺炎也都很有疗效。该药方的主要成分为金银花、射干、金果榄、桔梗、玄参、麦冬、人工牛黄、冰片。方中的金银花、金果榄、人工牛黄、冰片疏风清热解毒凉血；桔梗、麦冬润肺化痰止咳；玄参清热养阴，凉血化瘀；射干利咽止痛，用来协助主药解毒利咽。诸药合用，具有清热利咽，解表止痛的功效。

患儿用开水冲服即可，服用剂量必须严格进行控制：1～2岁一次4克，一日2次；3～5岁一次4克，一日3次；6～14岁一次8克，一日2～3次。此外，家长需要把握一些注意事项：如果患儿出现急性喉炎，那就不能服用该药，而应该及时到医院就诊；如果患儿出现发热恶寒、鼻流清涕、咳嗽痰白等症状，就是风寒袭肺的表现，此时不宜用药；脾虚容易腹泻的患儿、过敏体质的患儿也要谨慎用药，最好遵从医嘱；糖尿病的患儿则不能使用该药。

除了小儿咽扁冲剂之外，小儿肺热咳喘口服液对于肺实热的治疗也很有效。小儿肺热咳喘口服液，具有抑菌、清热、镇咳、平喘和祛痰的作用，对于热邪犯于肺卫所致发热、汗出、微恶风寒、咳嗽、痰黄，或兼喘息、口干而渴等症，均有很好的疗效。

通常情况下，清肺热的中药中都含有药性大寒的石膏等成分，这些大寒的药物容易损伤小儿的脾胃。正因为如此，很多清热解毒的药物实际上并不适合孩子长期服用。不过小儿肺热咳喘口服液就很好地

解决了这个问题，不仅清热解毒、宣肺化痰、止咳平喘，还能平衡阴阳、扶正祛邪，因此，也是家庭常备的治疗肺热的药物。

孩子受了风热，引起发热、咳嗽痰多且黏稠，用小儿感冒颗粒清热解表

典型症状：发热、咽红肿痛、鼻塞、痰黄黏稠。

代表中成药：小儿感冒颗粒。

主要功效：清热解表。

同类中成药：小儿清咽冲剂、双黄连口服液、小儿清热灵。

在春夏季节，孩子经常会出现感冒症状，发热、咳嗽痰多、痰黄黏稠、鼻塞、流鼻涕，鼻涕浑浊、咽喉肿痛、喜欢喝凉水。这些症状实际上是风热感冒的表现。因此，家长在给孩子用药的时候，可以选择小儿感冒颗粒。

作为一种家喻户晓的中成药，小儿感冒颗粒堪称治疗风热感冒的必备药品。它主要由广藿香、菊花、连翘、大青叶、板蓝根、地黄、地骨皮、白薇、薄荷、石膏组成，通常还会加入蔗糖、糊精作为辅料。在药方中，广藿香和薄荷芳香辛散，具有发散风热、祛除暑湿的功效；菊花、连翘、大青叶、板蓝根具有清热解毒的功效；地黄、地骨皮、白薇则有清热养阴的作用；石膏的退热功效很显著。

该药对于小儿风热感冒、咽炎、扁桃体炎都很有疗效。而孩子在服用药物时，应该按照年龄大小来分配剂量，1岁以内一次6克，1～3岁一次6～12克，4～7岁一次12～18克，8～12岁一次24克，一日2次。患者可以用开水送服。

家长在给患儿用药时，应该注意：脾虚容易腹泻的患儿最好不要服用该药，或者遵从医生的指导用药；过敏体质的患儿最好不要服用该药；一旦患儿的发热体温超过38.5℃，就应立即去医院就诊，以免

耽误治疗。

除了服用小儿感冒颗粒之外，风热感冒的患儿还可以服用清热解毒的双黄连口服液。该药主要用于风热感冒发热，咳嗽，咽痛。如果孩子出现咳嗽音哑、咽喉肿痛的症状，可以服用小儿清咽冲剂。如果患儿出现感冒发热、咽喉肿痛、咳嗽气喘的症状，可以服用小儿清热灵。需要注意的是，在服用这些中成药的时候，应该遵从医嘱用药。

孩子受了风寒，引起发热、怕冷、咳稀薄痰时，用小儿清感灵片清热透表

典型症状：发热、怕冷、咳嗽痰稀、头痛口渴、身体乏力。

代表中成药：小儿清感灵片。

主要功效：发汗解肌，清热透表。

同类中成药：感冒清热颗粒、小儿感冒散、小儿至宝丸。

在治疗小儿感冒的时候，有些家长常常会感到疑惑，为什么给孩子服用了感冒药之后，症状一直不能消退，有时候甚至还会加重病情？其实，造成家长疑惑的根本原因在于没有分清感冒病因。

中医将感冒分为风寒感冒和风热感冒。这两种感冒的病因完全不同，治疗的时候，也应该采取不同的方法和药物。那么，风寒感冒和风热感冒究竟有什么区别呢？要弄清楚是小儿风寒感冒还是小儿风热感冒，关键要看症状。

风寒感冒的患儿，流出的鼻涕是清的，痰液和舌苔是白色的，喜欢喝热水，而且通常不存在咽喉肿痛的症状。而风热感冒的患儿，其鼻涕是浑浊的，痰液和舌苔发黄，喜欢喝冷水，而且常常伴随着咽喉肿痛的症状。

通过观察就可以知道，孩子患的是风热感冒还是风寒感冒。对于

风热感冒，前面已经做了介绍。那么，对于小儿风寒感冒，家长该选择什么样的治疗方法呢？其实，现在药店里最常见的治疗小儿风寒感冒的药物就是小儿清感灵片，它是家庭必备的感冒药之一。

小儿清感灵片由羌活、荆芥穗、防风、苍术（炒）、白芷、葛根、川芎、生地黄、苦杏仁（炒）、黄芩、甘草、牛黄组成。方中的羌活发散风寒，祛风止痛；荆芥穗解表散风；防风祛风解表，胜湿止痛，三者为君药。苍术祛风胜湿，发表散寒；白芷祛风散寒，通窍止痛；葛根解肌退热，升津止渴；川芎行气活血，散寒止痛，这些药为臣药。杏仁降肺利气，止咳化痰；生地黄、黄芩清解郁热；牛黄清热熄风，以防寒邪化热生风，它们是佐药。甘草调和诸药，为使药。诸药合用，对于风寒感冒引起的诸多病症都有很好的疗效。

只不过患儿在服用药物时，应该注意用量：周岁以内儿童每次1片，1～3岁儿童每次2片，4～6岁儿童每次3片，7～9岁儿童每次4片，10～12岁儿童每次5片，每日2次，以温开水送服即可。

此外，家长一定要注意分清症状，风热暑湿感冒的患儿不能服用该药。患儿在服本品时不宜同时服用滋补性中成药。如果服药期间，患儿出现高热不退或咳嗽、气促、鼻煽等症状，应该及时到医院就诊。

除了小儿清感灵片之外，家长也可以依据患儿身上的不同症状，适当选择不同的药物进行针对性治疗。比如，当患儿出现发热口渴、头痛、肌表无汗的症状，可以服用小儿感冒散。如果患儿出现头痛发热、恶寒身痛、鼻流清涕、咳嗽咽干的症状，可以选择感冒清热颗粒。此外，家长也可以给患儿服用小儿至宝丸，它也是治疗风寒感冒的良药。

孩子受了暑湿，引起头痛发热、呕吐泄泻时，用香苏正胃丸可解表和中

典型症状：发热、头痛身重、口渴、呕吐、腹泻、小便短赤。

代表中成药：香苏正胃丸。

主要功效：祛暑利湿、解表和中。

同类中成药：藿香正气软胶囊、金衣祛暑丸。

到了夏季，很多南方的孩子很容易出现发热较高、头痛身重、口渴、呕吐、腹泻等症状。这是典型的暑湿症状表现，为暑热伤津，湿浊阻滞气机所致。在治疗的时候，应该注意祛暑利湿、解表和中，而香苏正胃丸就是不错的选择。

香苏正胃丸是有名的祛湿剂，具有解表化湿，和中消食之功效。该药方由广藿香、紫苏叶、香薷、陈皮、姜厚朴、麸炒枳壳、砂仁、炒白扁豆、炒山楂、六神曲（炒）、炒麦芽、茯苓、甘草、滑石、朱砂组成。方中的广藿香、香薷祛暑化湿，解毒散寒，辟秽和中，为君药。紫苏叶外散风寒，芳化湿浊；姜厚朴、枳壳行气除满，化湿和胃；陈皮、砂仁理气化滞和胃，降逆止呕，这几味药是臣药。白扁豆、茯苓健脾运湿，和中止泻，渗湿清暑；山楂、六神曲、麦芽健脾消食；滑石清心解暑热，渗湿利尿；朱砂重镇安神，它们是佐药。甘草调和诸药，为使药。诸药合用，具有解表和中，消食行滞的功效。

该药为棕褐色至黑褐色的大蜜丸，味微甜、略酸苦。患儿服用时，一次1丸，一日1～2次；周岁以内小儿酌情减量。此外，所有的中药最开始都是作为以毒攻毒的药物来食用，本药方中就含有朱砂，不宜过量久服，而肝肾功能不全者应该慎用。

除了香苏正胃丸之外，治疗暑湿证的中成药还包括藿香正气软胶囊。该药由苍术、陈皮、厚朴（姜制）、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏及甘草浸膏、广藿香油、紫苏叶油制成，具有解痉、镇痛、止吐、抑菌的功效，能增加胃肠道的吸收功能。该药方主要用于感冒、急性胃肠炎、急慢性结肠炎而见头痛头重、胸闷、腹胀、恶心呕吐、胃口差、泄泻等症状的患者。

如果孩子出现暑湿引起的风寒感冒，可以服用金衣祛暑丸。该药

方由藿香、香薷、紫苏叶、木瓜、茯苓、丁香、檀香、甘草组成。其中藿香、香薷、紫苏叶发散风寒，芳香化湿，为君药；木瓜、茯苓除内伤湿滞，为臣药；丁香、檀香温中行气醒脾，为佐药；甘草调和诸味，为使药。诸药合用，具有祛暑化湿、解表散寒的功效。

家长在给孩子用药的时候，可以适当根据不同的病症选择药物。当然，家长在治疗暑湿证时，一定要注意分清暑湿和暑温的区别，虽然两者都发生于夏季，但暑温是由单纯暑热病邪所致，患者表现出壮热、多汗、口渴等证；而暑湿是暑兼湿邪所致，患者以身热、头痛身重、呕吐腹泻等证候为主，家长治疗之前一定要加以区分，以免用错药。

孩子得了风寒感冒，还脘腹胀满、不想吃饭，午时茶可解表和中

典型症状：

发热、怕冷、咳嗽痰稀、头痛口渴、身体乏力、食欲不振、脘腹胀满。

代表中成药：午时茶。

主要功效：解表和中。

同类中成药：小儿清感灵片＋保和丸，小儿清感灵片＋保和大黄丸。

很多孩子会出现发热、怕冷、咳嗽痰稀、头痛口渴、身体乏力、流清鼻涕的症状，这是风寒感冒的病症表现。家长于是会选择小儿清感灵片、小儿感冒散或者感冒清热颗粒等中成药进行治疗。可是，如果患儿此时伴有脘腹胀满、食欲不振、呕吐腹泻等症状，那么，这些风寒感冒药就不适合服用了，而应该在疏风解表的基础上健脾祛湿、消食导滞。此时，可以选择服用午时茶。

午时茶是由苍术、陈皮、柴胡、连翘、厚朴、白芷、枳实、广藿香、山楂、羌活、防风、六神曲、甘草、桔梗、麦芽、苏叶等制成的颗粒剂。在药方中，防风、广藿香、羌活、白芷、柴胡、苏叶等发表散寒；六神曲、麦芽、山楂、陈皮、枳实等理气健脾，消食化积；厚朴、苍术化湿和中健脾；柴胡、桔梗宣肺化痰止咳；甘草调和诸药。诸药合用，具有祛风解表，化湿和中的功效。

该药方，有茶叶香气，味甘、苦。主要用于外感风寒，头痛咳嗽，全身酸痛，内伤饮食，呕恶腹泻，晕船晕车，水土不服等症的治疗。家长可以将午时茶颗粒给孩子吃，用开水冲服，一次1袋，一日1～2次。

需要注意的是，午时茶针对的是风寒外感初起并挟食滞影响脾胃功能所致的上述症状。像患儿因风热感冒引起的咽喉红肿、舌苔黄腻、小便赤黄，不宜服用午时茶。

事实上，风寒感冒并伴随脘腹胀满、消化不良、食欲不振的症状，这是感冒夹滞的体现。而感冒夹滞的具体形成有两种途径：一种是先食滞后外感，一般是由于小儿暴饮暴食引发积食，从而伤害了脾气，最终造成肺气不足，引发感冒。另一种是先外感后食滞，即小儿先患外感，肺卫受到邪气侵犯，从而影响脾胃功能，导致乳食不化，积滞内生。无论是哪一种情形，患儿可以在服用治疗小儿清感灵片等风寒感冒药的基础上，服用一些消食药。如果积食症状较轻，可以服用健胃消食片和保和丸。如果积食比较严重，则可以选择保和大黄丸。

孩子感冒发热，往来不已，就用小柴胡冲剂

典型症状：发热、口苦咽干、寒热往来、食欲不振。

代表中成药：小柴胡冲剂。

主要功效：解表散热。

同类中成药：

柴胡人参汤、八珍汤、保和丸、六君子汤、人参理中丸、七味白术散。

孩子在感冒时有时候会出现身体发热、口苦咽干、寒热往来、食欲不振等症状，父母常常很担心，不知道是什么病症。其实，中医认为，这是半表半里的少阳证，因病邪至半表半里，身体的正气和外来的邪气相争，正气占据上风时，身体发热，邪起占据上风时，则畏寒怕冷，所以，身体会出现寒热交替的症状。由于足少阳胆经的经行之处，刚好位于半表半里的位置，所以，被称为少阳证。

在治疗少阳证的时候，中医向来就有良方，最常见的就是小柴胡冲剂。小柴胡冲剂出自汉代医圣张仲景的《伤寒杂病论》中的小柴胡汤。该药由柴胡、党参、大枣、半夏、甘草、黄芩、生姜组成，辅料为蔗糖。其中，柴胡味苦微寒，升阳达表，为君药。黄芩苦寒，养阴退热，为臣药。半夏辛温，健脾和胃，散逆气而止呕；党参、甘草，补正气而和中，使邪不得复传入里，为佐药。生姜、大枣性味辛甘，以和营卫，为使药。诸药合用，具有解表散热，疏肝和胃的功效。

患儿可以用开水冲服，一次10～20克，一日3次。需要注意的是，患儿如果患有心脏病、肝病、肾病等一些严重的慢性病，用药时需要遵从医嘱。此外，过敏体质的患儿也不适合用药。当然，对于不同的病症，往往需要采取不同的治疗方法。如果小儿出现口干多饮、舌尖生疮、小便黄、大便稍干、寒热往来的症状，就是脾热生风的表现。此时，应该服用柴胡人参汤。

如果小儿仅仅只有寒热症状，而且长久不愈，就是阴虚生热，阳虚生寒的表现，可服用八珍汤。如果小儿出现食积，伴随着寒热往复，可用保和丸。如果寒热反复的同时，伴随着呕吐泄泻，就用六君子汤。如果小儿手脚冰凉，喜欢喝热的东西，可服用人参理中丸。如果小儿口渴烦躁，可以服用七味白术散。

咳嗽发作频繁、痰黄黏稠难咳是痰热所致，复方鲜竹沥口服液可清热化痰

典型症状：

咳嗽发作频繁、痰黄黏稠难咳、发热口渴、面红耳赤、烦躁不安、舌质发红、舌苔黄腻。

代表中成药：复方鲜竹沥口服液。

主要功效：清热化痰。

同类中成药：

蛇胆川贝液、杏苏止咳糖浆、牛黄蛇胆川贝液、橘红痰颗粒、二陈颗粒、补中益气口服液。

咳嗽是小孩子经常遇见的病症，因为孩子的抵抗力和呼吸系统功能比较弱，稍不留心就会患上感冒咳嗽，而不同的咳嗽往往会有不同的用药选择。比如，有的孩子咳嗽发作频繁，且伴随着痰黄黏稠难咳、发热口渴、面红耳赤、烦躁不安、舌质发红、舌苔黄腻等症状，那么，就是痰热所引发的咳嗽。在治疗这类疾病时，最好选择复方鲜竹沥口服液。

复方鲜竹沥口服液的主要成分是鲜竹沥、鱼腥草、生半夏、生姜、枇杷叶、桔梗、薄荷油。把竹子砍成段，燃烧中间，竹子两端断裂处，流出的汁液就是鲜竹沥。鲜竹沥性味寒凉，可以清热化痰；鱼腥草清肺热，还具有解毒功效；生半夏化痰功效显著；生姜可以温化痰涎，同时制约鲜竹沥的寒性；枇杷叶清肺热，还有降气的作用；桔梗解毒排脓，具有向上宣泄的功效；薄荷可以清利咽喉。诸药合用，就能够起到清热化痰的功效。

患儿用药时，一次20毫升，一日2～3次。不过家长在用药时，也要注意一些事项。比如，患儿不宜在服药期间同时服用滋补性中药。

风寒咳嗽者不适合服用该药。如果患儿患有心脏病、肝病、肾病等慢性病，且病情严重，那么，应在医生指导下服用。服药期间，若患儿发热体温超过38.5℃，或出现喘促气急、咳嗽加重、痰量明显增多的症状，应该及时去医院就诊。虽然该药可以治疗小儿咳嗽，但必须必严格按用法用量服用，不宜长期给患儿服用。

另外，家长也可以购买蛇胆川贝液为孩子治疗痰热引起的相关咳嗽症状。该药是治疗痰热咳嗽的良方，对于肺热咳嗽、痰多、气喘、胸闷、咳痰不爽或久咳不止等症状很有疗效。现在该药特意为小儿配备了吸管，方便患儿服用。患儿每次服用10毫升，一日2次。

需要注意的是，由于不同的病因往往会表现出不同的病症，因此，家长在治疗的时候，一定要认真查看患儿的症状，不能仅仅凭借咳嗽就胡乱用药。患儿出现痰黄黏稠难咳、发热口渴、面红耳赤、烦躁不安、舌质发红、舌苔黄腻时，可以服用复方鲜竹沥口服液。但是，如果患儿咳出来的痰白而清晰，而且，伴随着怕冷、鼻塞、不出汗等症状，就是风寒型咳嗽。此时，家长应该选择具有疏风散寒止咳功效的杏苏止咳糖浆进行治疗。

如果患儿的症状比痰热咳嗽更加严重，出现小便深黄、大便干燥、流鼻血、哭闹不止等症状，就是肺热型咳嗽。此时，可以服用牛黄蛇胆川贝液。

如果患儿出现食欲不振、消化不良、精神萎靡的症状，治疗时则需要注重健脾化痰止咳，而橘红痰颗粒或二陈颗粒都是不错的中成药。

如果患儿咳嗽无力、面色不红润，而且经常性感冒，为肺脾气虚型咳嗽。此时，应该服用健脾益气的补中益气口服液。

乳食不消化还便秘，吃小儿化食丸可消食化滞

典型症状：口臭、腹胀、手足心热、消化不良、便秘。

代表中成药：小儿化食丸。

主要功效：消食化滞。

同类中成药：保和丸、山楂化滞丸。

很多年轻的妈妈担心孩子会饿着，所以，频繁喂乳，结果孩子常常吃多了不消化，导致食物积滞在肠胃里，最终产生了火热之邪，时间一长，就会引起便秘。不仅如此，患儿还通常有口臭、肚子胀、拍着肚子咚咚作响，手心、脚心发热，晚上睡觉蹬被子等症状表现。那么，在面对乳食不消化引起的小儿便秘时，父母应该怎么办？

中医将小儿不消化引起的便秘称为乳食积滞型便秘，治疗的关键在于消食化滞，因此，通常会选择用小儿化食丸进行治疗。该药方主要由六神曲（炒焦）、焦山楂、焦麦芽、焦槟榔、醋莪术、三棱（制）、牵牛子（炒焦）、大黄制成。方中的焦山楂、焦神曲、焦麦芽消食化积，和胃行滞，三者共为君药。三棱、莪术破血祛瘀，消积止痛；大黄攻积导滞，泻火行瘀；牵牛子、槟榔消积行水，杀虫，共为臣药。诸药合用，能起到消积导滞的功效。

该药常用于治疗小儿胃热停食，肚腹胀满，恶心呕吐，烦躁口渴，大便干燥等症。服用时要注意，周岁以内一次1丸，周岁以上一次2丸，一日2次。用温水送服即可。

除了小儿化食丸之外，很多中成药都可以用来治疗小儿乳食不消化和便秘的症状。比如，患儿也可服用山楂化滞丸。该药由山楂、麦芽、六神曲、槟榔、莱菔子、牵牛子组成。方中山楂、六神曲、麦芽健脾胃，助消化，除油腻；槟榔、莱菔子、牵牛子通腑下气，除胀满。诸药合用，具有消食导滞的功效。山楂化滞丸主要用于治疗饮食不节所致的积食、脘腹胀满、纳少饱胀、大便秘结等症状。而当患儿出现食积停滞、脘腹胀满、嗳腐吞酸、不欲饮食的症状时，可以服用保和丸。

很多家长会粗心大意地购买一些治疗成人消化不良和便秘的药

物，其实并不安全，毕竟孩子的肠胃、肝脏等功能相对比较弱，对于很多药物的药性缺乏抵抗能力，如果贸然服用，可能会对脏腑器官造成伤害。因此，在购买药物时，一定要注意选择适合小儿的药物。

孩子食欲不振、消化不良、脘腹胀闷是食积，大山楂丸可消食导滞

典型症状：消化不良、食欲不振、脘腹胀闷、呕吐。

代表中成药：大山楂丸。

主要功效：消食导滞、健脾和胃。

同类中成药：保和丸、槟榔四消丸、理中丸。

很多孩子会出现食欲不振、消化不良、脘腹胀闷的症状，从医学上来说，这是小儿食积的表现。那么，什么是小儿食积呢？所谓小儿食积是由于喂养不当，暴饮暴食，过多的喂给生冷油腻之食物，损伤脾胃，使脾胃运化功能失职，不能正常的腐熟水谷，停滞不化，胃气不降，反而上逆而引起食物积滞，出现呕吐或泄泻的一种病症。

小儿食积通常存在两种情况：一种是乳食内积引起的实证，患儿会出现食欲不振，烦躁多啼，夜卧不安，呕吐乳块或酸馊食物，大便酸臭或溏薄等症状。另一种是脾胃虚弱引起的，患儿存在面色萎黄，困倦无力，纳呆厌食，夜卧不安，腹满喜按，呕吐酸馊乳食，大便溏薄酸臭等症状。治疗乳食内积的关键在于消食导滞，治疗脾胃虚弱的关键则是健脾和胃。

在治疗小儿食积时，通常可以选择大山楂丸。大山楂丸的主要成分是山楂、六神曲（麸炒）、炒麦芽，辅料为赋形剂蜂蜜、蔗糖。其中，山楂具有消食、除积、助消化的功能，善于消导肉食积滞；六神曲和麦芽也是消积化食的良药，善于消导淀粉类食物积滞；3味药合用，就具有消食，化滞，除积，以及调和脾胃的功效，临床上常用于

治疗饮食停滞、脾胃不和、胃腹胀满，消化不良等症。

由于大山楂丸含有山楂，具有促进胃酸分泌的功效，因此，患儿最好不要空腹食用，更不能吃太多，用量最好控制在一次1丸，一日1～2次的范围内。

对于小儿食积来说，常常会因为病因以及病情程度的不同，表现出不同的症状，在治疗这些症状时，最好采取对症下药的方法。比如，当小儿出现消化不良和嗳气吐酸的情况，可以服用保和丸。如果患儿在消化不良、食欲不振的同时，出现便秘和低热症状，可以服用槟榔四消丸。如果患儿还出现了感冒头痛的症状，可以服用保赤丹。如果患儿是因为经常吃生冷食物引起的脾胃虚寒型食积，可以服用理中丸。

无论选择什么药，在用药时都要谨慎，适当减少用量，以免药方中的药物伤害患儿的脏腑器官。

孩子厌食、食量减少、胸脘痞闷是脾运失健所致，吃小儿健脾丸可健脾和胃

典型症状：食欲不振、厌食、饭量减少、胸脘痞闷。

代表中成药：小儿健脾丸。

主要功效：健脾和胃。

同类中成药：人参健脾丸、山麦健脾口服液。

父母在带孩子的时候，都希望孩子能够吃好睡好，可是，很多孩子却常常有厌食、食欲不振、饭量减少的症状，甚至一整天也不想吃饭。而小儿厌食常常会导致营养不良，时间一长还会导致生长发育不良。家长对此往往很担心，不知道该如何是好。

其实，中医认为，小儿出现厌食的根源就在于脾胃失和，导致运

化功能下降，最终引起厌食。因此，在治疗的时候，应该侧重健脾和胃，而像小儿健脾丸就是治疗小儿厌食的良药。

小儿健脾丸由党参、白术（麸炒）、茯苓、甘草（蜜炙）、陈皮、法半夏、白扁豆（去皮）、山药、莲子（去心）、南山楂、桔梗、砂仁、六神曲（麸炒）、麦芽（炒）、玉竹组成，辅料为赋形剂蜂蜜。党参补气养血；白术健脾益气，燥湿利水；芡实补脾止泄，利水渗湿；法半夏燥湿化痰；南山楂健脾和胃；白扁豆补脾和中，化湿消暑；山药清热解毒；莲子补脾止泻；麦芽、桔梗、砂仁、玉竹都是健脾之物；甘草补脾益气、清热解毒，调和诸药。

该药具有健脾、和胃、化滞的功效，主要用于小儿脾胃虚弱引起的消化不良、不思饮食、大便溏泻、体弱无力等症。给患儿服用时，一次服用2丸，一日3次，用温水送服即可。需要注意的是过敏体质的患儿一定要慎用。此外，服用本药同时不宜喝茶和吃萝卜，不宜服用藜芦、五灵脂、皂荚或其制剂，以免引起不良反应或者药物失效。

在治疗小儿厌食时，还有其他的中成药也可供家长选择，比如小儿脾胃虚弱，导致出现饮食不化、脘闷嘈杂、恶心呕吐、腹痛便溏、不思饮食、体弱倦怠等症，可以选择服用人参健脾丸。需要注意的是，人参健脾丸不同于人参归脾丸，前者注重健脾益气，而后者注重养血益气，人参归脾丸在治疗小儿厌食方面，效果没有那么好。

在治疗小儿厌食症时，山麦健脾口服液也是不错的选择。它具有消食健脾，行气和胃的功效，主要用于饮食积滞引起的小儿厌食症。

除了口服中成药之外，外敷中成药也可以达到治疗的效果，比如中医常常将贴积膏贴在患儿的肚脐眼上治病。该药方主要由鸡内金、牵牛子、阿魏等药组成。鸡内金就是鸡胃部的干燥内壁，具有促进消化的功效；牵牛子苦寒，具有消滞通便的作用；阿魏消积散痞。诸药合用，能够有效治疗脾胃虚弱、饮食积滞引起的厌食、胸脘痞闷等症状。

需要注意的是，家长在给患儿贴药膏时，如果发现症状消除，就

要及时停用，以免对孩子稚嫩的脏腑造成损伤。

孩子面黄肌瘦肚子大是疳积，用启脾丸健脾消食

典型症状：面黄肌瘦、肚子大、睡眠不安、烦躁爱哭、大便酸臭或溏薄、低热、指纹紫滞。

代表中成药：启脾丸。

主要功效：健脾益气、消食和中。

同类中成药：消乳丸、小儿化食丸。

古代，由于生活水平不高，孩子常常饥饱不均，营养不良，最终出现疳积。而现在，随着生活水平不断的提高，父母越来越重视孩子的营养摄入，可是由于喂养不合理，导致家长常常盲目地加强营养供应，最终给孩子的脾胃造成了很大的负担，以至于食物积滞、食欲下降、营养缺乏，出现疳积症状。

事实上，疳积是由于喂养不当，或其他疾病的影响，致使脾胃功能受损，气液耗伤而逐渐形成的一种慢性病症。而患有疳积的孩子，通常具有形体消瘦、饮食异常、面黄发枯、精神萎靡或烦躁不安等特征，家长发现后一定要及时治疗。目前，治疗小儿疳积的药物比较多，中成药启脾丸是中医比较常用的药方。

启脾丸主要由人参、白术（炒）、茯苓、陈皮、山药、莲子（炒）、山楂（炒）、六神曲（炒）、麦芽（炒）、泽泻、甘草组成。方中的人参、白术、茯苓、甘草补气健脾；陈皮理胃气，使胃气顺畅；莲子补中、养神、益力；山楂消肉食积滞；麦芽消面食积滞；泽泻利尿，除胃肠湿热。诸药合用，具有健脾和胃的功效。

临床上，该药被用于治疗小儿疳积、脾胃虚弱、消化不良、腹胀便溏等症。家长在为患儿治疗疳积时，一次喂服1丸，一日2～3次。该药不适合感冒患儿服用，而且，与其他药物同时使用可能会发生药

物相互作用。因此，服用时最好咨询医师或药师。

治疗小儿疳积的方法有很多，家长可以根据孩子的具体病症和身体情况，选择最合适的治疗方法。如果患儿出现伤食不化、呕吐的症状，可以选择服用消乳丸。如果患儿出现乳食不化、便秘的症状，要服食小儿化食丸。如果患儿害怕吃药，或者吃药时会吐出来，那么，不妨选择在患儿肚脐眼上贴上贴积膏，每日更换一贴药就行，直到症状消失。

孩子拉肚子，伤食、风寒、湿热、脾虚、阳虚都是致病因，辨对证才能用对药

典型症状：腹痛腹泻、食欲不振、嗳腐吐酸、疲乏无力。

代表中成药：

①保和口服液、山楂丸。②藿香正气液。③葛根芩莲口服液。④四神丸。

主要功效：

①健脾和胃。②解表祛暑，化湿和中。③清热利湿。④温肾散寒，涩肠止泻。

同类中成药：

①健胃消食片。②感冒清热颗粒。③小儿渗湿止泻散。④固本益肠片。

小孩拉肚子往往是家长比较头疼的事。父母一见小孩拉肚子，就会立即赶往药店买药，丝毫不敢耽搁。不过，很多家长在买药的时候，常常会拿不定主意。当他们面对各种各样的治疗腹泻的药时，不知道该买哪一种。

为什么治疗腹泻的药会存在好几种？关于这个问题，其实要从腹泻的病因说起。引发小儿腹泻的原因很多，家长在治疗的时候，应该对症下药，而不是随意选择一种。一般来说，引起小儿腹泻的病因包括：伤食型腹泻，风寒型腹泻，湿热型腹泻，脾肾阳虚型腹泻。每一种腹泻都表现出不同的病症，且需要不同的方法进行治疗。

伤食型腹泻的患儿通常会表现出厌食，腹痛腹胀，腹泻前哭闹不止，腹泻后腹痛减轻、情绪稳定的症状，而且患儿的粪便酸臭难闻。此时，家长可以让患儿服用保和口服液或山楂丸。

保和口服液的主要成分是山楂（焦）、茯苓、莱菔子（炒）、六神曲（炒）、陈皮、麦芽（炒）、半夏（制）、连翘，其中半夏祛除水湿，降逆止呕；陈皮理气开胃，燥湿化痰；茯苓渗湿利水，健脾和胃，宁心安神；其余药物具有健脾消食的功效。诸药合用，有助于强健脾胃，对伤食型腹泻的相关症状有很好的疗效。而且，该药常常用于治疗食积停滞，脘腹胀满，嗳腐吐酸，不欲饮食等症。

山楂丸由山楂、神曲、麦芽3味药组成，其中山楂是主药，具有消食、除积、助消化的功能，神曲和麦芽也是消积化食的良药。山楂丸是非常好的消食药，主要用于食积、肉积，停滞不化，痞满腹胀，饮食减少，对小儿腹泻也同样有效。小儿服用时最好遵从医嘱，不可擅自服用。

通常情况下，伤食型患儿也可以服用健胃消食片进行治疗，而且家长最好购买儿童版的药方，对脾胃虚弱、消化不良引起的腹泻有一定疗效。口服时要注意剂量：2～4岁的患儿一次2片，5～8岁一次3片，9～14岁一次4片；一日3次。

如果患儿出现便稀，呈现水样，粪便臭味较轻，腹泻前腹痛肠鸣的症状，甚至出现发烧、怕冷、头痛的症状，那么，多半是风寒型腹泻。此时，家长可以给孩子口服藿香正气液。

藿香正气液的主要成分是苍术、陈皮、厚朴（姜制）、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草浸膏、广藿香油、紫苏叶油。其中藿香解

表化湿，辟秽和中，升清降浊，是治疗霍乱吐泻之要药；紫苏味辛气香，散湿辟秽化浊；白芷芳香走窜，辛散温通，化湿醒浊；其余药物可以祛湿化浊。诸药合用，具有解表祛暑，化湿和中的功效。该药主要用于外感风寒，内伤湿滞，夏伤暑湿，头痛昏重，脘腹胀痛，呕吐泄泻，胃肠型感冒等。家长可以按照说明书给患儿用药，如果三天后不能见效，需要去医院检查。除了藿香正气液之外，患儿可以服用感冒清热颗粒来减缓感冒症状。患儿每天服用2次，每次1袋，感冒症状消除后就要立即停止用药。

如果患儿大便泻下很急，气味很臭，小便很黄，烦躁口渴，这是湿热型腹泻。此时，最好服用葛根芩莲口服液。葛根芩莲口服液是张仲景的名方，其主要成分为葛根、黄芩、黄连、甘草。该药具有清热利湿止泻的功效，主要用于治疗泄泻腹痛，便黄而黏，肛门灼热。

此外，患儿也可以选择服用小儿渗湿止泻散。该药具有健脾和胃，渗湿止泻的功效。患儿每次服用1袋，每天服用2～4次，具体还要依据症状来服用。

如果孩子先天体弱多病，腹泻时手脚冰凉、精神萎靡，且常常久泻不止，甚至造成脱肛现象，那么，可能就是脾肾阳虚型腹泻。此时，患儿应该服用温肾健脾的四神丸。

四神丸源于宋代许叔微撰写的《普济本事方》，由肉豆蔻（煨）、补骨脂（盐炒）、五味子（醋制）、吴茱萸（制）、大枣（去核）组成。方中的补骨脂温肾暖脾，为君药。吴茱萸温中散寒。肉豆蔻温脾暖胃，涩肠止泻。二者相配，脾肾兼治，提升温阳涩肠之力。这两味药为臣药。五味子酸敛固涩，合生姜温胃散寒，大枣补脾养胃，共为佐使。

该药具有温肾散寒，涩肠止泻的功效。主要用于肾阳不足所致的泄泻，症见肠鸣腹胀、五更溏泻、食少不化、久泻不止、面黄肢冷等。一般患者服用药物时一次9克，一日1～2次。小儿可以适当减少剂量。

除了四神丸之外，固本益肠片也是不错的药方。该药具有健脾温肾、涩肠止泻的功效，对脾肾阳虚引起的小儿腹泻也很有疗效。不过，该药通常给成人服用，小儿服用时应该遵从医嘱。

家长在用药时一定要对症下药，切不可胡乱用药，以免引起小儿身体不适。此外，一定要注意用药时应当遵从医嘱或者按照说明书要求服用。